Guide pratique du pensionné - 2012

Préambule

Chère lectrice, cher lecteur,

Le passage à la retraite est une étape importante. Tout est chamboulé, votre rythme de vie se modifie et vous devez apprendre à vivre autrement. Une fois franchi le cap, vous aurez à trouver de nouvelles marques pour gérer votre quotidien. Peut-être vous sentirez-vous moins utile à la société, malgré vos expériences et vos compétences. Vous disposerez de plus de temps libre mais probablement de ressources plus limitées.

La retraite, c'est en effet l'occasion de se forger une nouvelle vie à la mesure de ses envies : se lancer dans une nouvelle carrière, s'amuser, explorer, créer, retrouver vos amis, réaliser vos rêves de jeunesse, se refaire une santé physique et psychologique, découvrir de nouveaux horizons et apprendre davantage. Vous pouvez aussi vous engager pour la société, revendiquer les droits des plus faibles et des démunis, renforcer les liens entre les générations... et bien d'autres choses encore.

Ce guide est avant tout conçu comme un sésame pour vivre mieux sa retraite : il contient un tas d'informations pratiques dans des domaines aussi divers que la finance, le social ou le culturel. Il est truffé de conseils pour profiter de tous les avantages dont vous pouvez bénéficier, d'idées pratiques pour vivre mieux, etc.

Sélectionnées et actualisées avec soin, ces données concernent également votre vie de tous les jours : libéralisation des marchés du gaz et de l'électricité, nouvelles règles en matière de location d'un bien immobilier, réforme des procédures de divorce, services offerts par votre commune, héritage et donation, etc.

Nous espérons que les informations que nous avons rassemblées dans ce guide vous seront utiles et nous vous souhaitons d'ores et déjà une retraite heureuse et épanouie.

L'Office national des Pensions

Sommaire

Préambule 3

Ma pension 9
Votre pension 10
Le versement de votre pension 12
Sécurité de la pension 14
Avec « MyPension », consultez votre dossier pension en quelques clics 15
Calcul de la pension 18
Obtenir des informations 32
Garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA) 36

Gérer son argent 39
Avantages et réductions en tous genres ! 40
Se détendre, se cultiver et voyager 42
Tarifs sociaux : vivre mieux et moins cher 44
Se chauffer à moindre prix 46
L'eau pour tous 47
Allo, j'écoute... 48
Comment gérer votre capital 50
Vos placements à bon escient 52
Changer de banque 54
Emprunter dans les meilleures conditions 56

Les impôts 58
L'habitation en question 60
Vendre en viager 62
En cas d'hypothèque 63
Que faire lorsque l'on désire vendre une maison grevée d'une hypothèque ? 63
Le certificat de performance énergétique 64
Louer son bien 66
Acheter un nouveau bien 68
Aider ses enfants 70
Héritage et succession 72
Les droits du conjoint 74
Les droits de succession 76
L'habitation familiale 77
Débloquer les comptes 78
L'héritage sans testament 79
Organiser la succession 80
La donation 82
L'assurance obsèques 84

Temps libre 87
Apprendre après la retraite 88
La créativité au pouvoir 90
Bien dans sa tête 92
Changez-vous les idées 94
Restez connecté ! 95
Gare aux arnaques ! 96
Les vertus d'une ambiance conviviale 98
Participer à la vie associative 100

S'engager pour les autres 102
Travailler après la retraite 104
Travailler comme saisonnier ou à temps partiel 106
Devenir indépendant, quel statut choisir ? 108

La commune à votre service 111
À votre service 112
Service social communal 113
Centre Public d'action sociale 114
Déménager dans les meilleures conditions 118
Vive les mariés ! 120
Divorce et séparation 122
Séparation : quand le couple chavire 124
Le décès d'un conjoint 126

Cadre de vie 129
Un logement sur mesure 130
L'aide à domicile 132
La télévigilance 134
Habiter autrement 136
Les logements avec soins 138
Comment choisir son hébergement ? 140
Choisissez en connaissance de cause 142
Infos pratiques 143

Les clés d'une vie saine 145
Bouger : prendre de nouvelles habitudes 150
Stress, fatigue, dépression 152
Libérez-vous des dépendances 154

Prévenir plutôt que guérir 156
Soins médicaux 158
Consulter son médecin 159
112, le numéro d'urgence 160
Hospitalisation : mode d'emploi 161
Bien choisir son hôpital 162
Les options ont leur coût 163
Le jour de votre admission 164
Facture : qui paie quoi ? 165
L'assurance obligatoire, qu'est-ce que c'est ? 166
Droits et protection du patient 167
Le statut OMNIO 168
Assurance hospitalisation 169
Soins médicaux et paramédicaux à domicile 170
Location de matériel médical 172
Vaincre la dépression 174
Quid de la maltraitance ? 176
Soins palliatifs 178
Euthanasie 180
Léguer son corps à la science 182

Lexique 184

Ma pension

Votre pension

Que vous ayez été salarié, indépendant ou fonctionnaire, vous vous posez sans doute quelques questions à propos de votre pension légale. Comment a-t-elle été calculée ? Qui la verse ? Est-elle sûre ? Avez-vous droit à un pécule de vacances ? Petit aperçu des principales dispositions qui régissent les pensions en Belgique.

Trois régimes de pension différents

En Belgique, la pension de retraite est une prestation qu'un travailleur reçoit à un certain âge pour une période de travail antérieure. On distingue trois principaux régimes de pensions :

Le régime de pension des travailleurs salariés

Ce régime concerne les travailleurs salariés qui ont été occupés en Belgique en exécution d'un contrat de travail pour ouvrier, employé, ouvrier mineur, marin, journaliste professionnel ou membre du personnel navigant de l'aviation civile. Des règles spécifiques s'appliquent pour les quatre dernières catégories. Notez que ce régime s'applique aussi aux fonctionnaires contractuels ou temporaires.

Le régime de pension des travailleurs indépendants

Ce régime est applicable aux travailleurs qui ont exercé en Belgique une activité professionnelle pour leur propre compte. Il concerne aussi les aidants des travailleurs indépendants, c'est-à-dire les personnes qui ont aidé ou remplacé un travailleur indépendant dans l'exercice de sa profession sans être engagées envers lui par un contrat de travail.

Le régime de pension du secteur public

Le régime général concerne les membres du personnel nommé à titre définitif (et ceux assimilés) de l'État (y compris l'armée, la magistrature, les cultes reconnus, etc.), des Régions et des Communautés (également de l'enseignement), de certains organismes parastataux, paracommunautaires et pararégionaux, de certaines communes, CPAS

et intercommunales, des membres du personnel de la police intégrée, structurée sur deux niveaux (fédéral et local).

Il est à noter toutefois que le secteur public ne constituant pas un ensemble homogène, les différentes catégories d'employeurs publics peuvent disposer d'une plus ou moins large autonomie pour fixer le régime de pension de leur personnel.

Trois organismes à votre service

ONP

L'Office national des Pensions attribue les pensions du régime salarié (pension de retraite et pension de survie) ainsi que la Garantie de revenus aux personnes âgées (Grapa). Cet organisme se charge également du paiement des prestations qu'il attribue ainsi que des pensions des indépendants et d'autres prestations complémentaires.

Office national des Pensions
Tour du Midi - 1060 Bruxelles
N° gratuit : 0800 502 56
Depuis l'étranger : +32 2 529 30 01
www.onp.fgov.be

INASTI

L'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants, en abrégé l'INASTI, s'occupe du statut social des travailleurs indépendants, et gère notamment le calcul de leurs pensions.

Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants
Place Jean Jacobs 6 - 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 42 11 - Fax 02 511 21 53
Email : info@rsvz-inasti.fgov.be - www.inasti.be

SdPSP

Le Service des Pensions du Secteur Public (le SdPSP) se charge de l'octroi, du calcul et de la gestion de la plupart des pensions de retraite et de survie du secteur public.

Service des Pensions du Secteur public
Place Victor Horta 40 - boîte 30 - 1060 Bruxelles
Tél. : 02 558 60 00 - Fax : 02 558 60 10
Email : info@sdpsp.fgov.be - www.sdpsp.fgov.be

Le versement de votre pension

En Belgique, c'est l'Office national des Pensions qui paie la pension des salariés et des indépendants. Le Service central des Dépenses fixes (SCDF) du SPF Finances paie la pension des fonctionnaires.

Comment est-elle payée ?

Pour des raisons pratiques, le paiement de la pension se fait généralement via un virement sur votre compte bancaire. Même si d'autres moyens existent, ce procédé gratuit reste le plus sûr et le plus rapide.

Pour l'obtenir

Les salariés et les indépendants doivent communiquer leur numéro de compte bancaire à l'ONP via un courrier postal, un fax, un email ou via MyPension.
Fax : 02 529 21 92
Email : virement@onp.fgov.be

Le cas échéant, ils peuvent également utiliser le formulaire que tous les futurs pensionnés ont reçu après la notification de leurs droits en matière de pension. Les pensionnés qui ne disposent pas ou plus de ce document peuvent l'obtenir sur simple demande téléphonique au numéro gratuit de l'ONP (0800 502 56) ou le demander directement au bureau régional qui gère leur dossier de pension.

Si vous omettez de faire parvenir votre numéro de compte bancaire ou si vous refusez d'être payé par virement bancaire, votre pension vous sera remise par assignation postale. Ainsi, chaque mois, votre facteur vous remettra votre argent en main propre. Pour des raisons évidentes de sécurité (risque de vol et de perte), ce mode de paiement est vivement déconseillé.

Les fonctionnaires doivent quant à eux obligatoirement introduire leur demande de paiement (par virement bancaire ou postal) via le document « Service Public Fédéral Finances – engagement ». Ce document peut être obtenu auprès d'un bureau de poste, d'une banque ou du Service central des Dépenses fixes (SCDF) – Pensions.

Infos : Tél. : 02 572 57 12 ou via le site
www.scdfpensions.fgov.be

S'ils le désirent, les fonctionnaires peuvent également se faire payer par chèque circulaire encaissable dans tous les bureaux de poste sur présentation de la carte d'identité. Désavantage de la formule : ce chèque peut être volé ou détruit, et ne peut être encaissé par un tiers. Comme il n'est valable que trois mois après son émission, une hospitalisation de longue durée ou un séjour prolongé en dehors du domicile peut s'avérer problématique.

Sécurité de la pension

Ma pension est-elle sûre ? En ces temps de crise, beaucoup de pensionnés s'interrogent. Bénéficiant d'un cadre stable, les différents régimes de pensions légales sont basés sur un système par répartition. Elles sont ainsi financées par les cotisations sociales des travailleurs, par des subventions de l'État et par d'autres sources.

Trois piliers majeurs

Le **premier pilier** concerne la pension légale, financée dans la majorité des cas par les cotisations obligatoires des personnes qui exercent une activité professionnelle. Dans le cadre de cette pension légale, il faut encore distinguer la pension de retraite calculée sur la base de sa propre carrière professionnelle, et, dans les régimes salarié et indépendant, la pension de survie que l'on peut obtenir sur la base de la carrière de son conjoint décédé.

Le **deuxième pilier** concerne les pensions complémentaires que souscrivent les indépendants pour leur propre compte ou certains employeurs pour leur personnel.

Le **troisième pilier** concerne les assurances pension, souscrites sur base individuelle auprès d'une banque ou d'une compagnie d'assurance.

Avec « MyPension », consultez votre dossier pension en quelques clics

Entièrement dédié au suivi de votre pension, l'application en ligne MyPension vous permet d'accéder à votre dossier pension à tout moment et n'importe où.

Conçue pour répondre de manière personnalisée à toutes vos questions en matière de pension, la plateforme MyPension (www.mypension.be ou www.onp.fgov.be) vous donne la possibilité d'accéder à votre dossier pension et de suivre pas à pas son évolution.

L'objectif de ce nouvel outil en ligne ? Vous donner une réponse adaptée en fonction de vos données personnelles, votre carrière, etc. Comme vous le constaterez, le site dépasse largement la vision généraliste et statique de l'information donnée aux citoyens. Afin de préserver la confidentialité de vos données personnelles, vous devez vous identifier.

Comment vous identifier?

- Via votre carte d'identité électronique (e-ID), un lecteur de carte et votre code pin.
- Ou via votre identifiant, mot de passe et un Token (une carte avec 24 codes personnels), que vous avez reçu en vous enregistrant sur le site www.belgium.be.

MyPension en 5 clics

Après vous être identifié, vous accéderez à la page d'accueil de MyPension qui vous présente les **cinq grands services** de MyPension via 5 onglets distincts:

Mes données :

Cette plateforme vous permet de vérifier vos données personnelles et de modifier, le cas échéant, vos données de contact (téléphone, email, etc.).

Email pour la planète

Diminuez votre empreinte écologique en mentionnant dans MyPension votre souhait de recevoir votre courrier de l'ONP via email.

Ma correspondance :
Vous retrouverez à cet endroit tous les courriers reçus et envoyés par l'ONP.

Lorsque vous êtes pensionné, vous pourrez notamment retrouver vos fiches fiscales en format PDF.

Mes paiements :
Cette plateforme vous permet de visualiser les 13 derniers mois de paiements de votre pension ainsi que la date du prochain paiement de votre pension. Pour vous aider à appréhender au mieux votre situation, cette information est fournie avec toutes les données et détails nécessaires.

Ma carrière :
Ce volet s'adresse plus particulièrement aux personnes encore actives. Elles y retrouveront toutes les données de carrière dans le régime salarié ou assimilé. Sur base de ces données, MyPension est en mesure de calculer les droits de pension accumulés. Lorsque vous êtes déjà pensionné (ou en passe de l'être), la carrière n'est plus visible.

Mon dossier :
Via MyPension, vous pouvez suivre 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 l'état de votre dossier pension.

Lorsque vous êtes identifié dans MyPension vous avez également accès aux autres applications sécurisées du site de la sécurité sociale.

Informations pratiques :
Site internet : www.onp.fgov.be
www.mypension.be,
Ligne verte gratuite: 0800 50 256
(8h00-12h00 et 13h00-17h00),
Email: info@onp.fgov.be

FAQ

Calcul de la pension

Le calcul de la pension varie d'un régime de pension à l'autre.

Pour les travailleurs salariés

Le montant de la pension des salariés est calculé sur la base de trois paramètres :

- La durée de la carrière professionnelle ;
- Les rémunérations perçues lors de la carrière ;
- La situation familiale.

Considérant qu'une carrière complète s'étend sur 45 ans, chaque année de travail donne droit à 1/45e de la pension.

Pour le calcul de la pension, la rémunération annuelle est revalorisée au coût actuel de la vie ; pour ce faire, elle est multipliée par un coefficient de réévaluation.

Cette rémunération ainsi réévaluée est ensuite divisée par le nombre d'années correspondant à une carrière complète (45 pour un salarié). Le résultat obtenu est enfin multiplié par 60 ou 75 % suivant la situation familiale. Dans tous les cas, l'administration retiendra la formule la plus avantageuse pour vous.

De ce principe général, on peut déduire que plus la carrière est longue, plus la pension est élevée. Toutefois, le nombre d'années prises en considération est en principe limité au nombre nécessaire pour obtenir une pension complète (45 ans). Si votre carrière dépasse 45 années, celle-ci sera limitée et nous prendrons en compte les 45 années les plus avantageuses.

$$\frac{\text{Rémunération totale x coefficient de réévaluation}}{45} \times 60\% \text{ ou } 75\% \text{ (situation familiale)}$$

Pension de ménage vs pension d'isolé

Le pensionné marié dont le/la conjoint(e) n'exerce pas d'activité professionnelle ou n'a droit à aucune pension et ne bénéficie pas d'allocations sociales (chômage, mutuelle, etc.), verra sa pension calculée au taux ménage. Les rémunérations perçues durant toute la carrière professionnelle sont ainsi multipliées par 75%. Dans tous les autres cas, la pension est calculée au taux isolé (rémunérations multipliées par 60%).

Périodes assimilées

Certaines périodes d'inactivité peuvent être assimilées comme périodes d'activité, sous certaines conditions. C'est le cas par exemple de certaines périodes de chômage, de maladie ou d'invalidité, de service militaire, d'interruption de carrière, d'études, etc. Ces assimilations peuvent être gratuites ou conditionnées par le paiement de cotisations.

Selon cette même logique, plus les rémunérations sont élevées et plus importante est la pension. La rémunération qui est prise en compte peut toutefois être limitée à un montant plafonné ou relevée au montant du salaire minimum garanti dans certaines conditions.

Des règles spéciales de calcul sont également utilisées lorsque l'activité est exercée en qualité d'ouvrier mineur, marin, journaliste professionnel ou comme membre du personnel navigant de l'aviation civile.

Pour les indépendants

Les paramètres qui entrent dans le calcul du montant de la pension légale des indépendants sont identiques à ceux utilisés dans le régime des travailleurs salariés :

- La carrière ;
- Les revenus professionnels ;
- La situation familiale.

Toutefois, il y a lieu de faire une distinction entre les revenus professionnels perçus avant et à partir de 1984. Les années avant 1984 donnent droit à une pension forfaitaire. Pour les années suivantes, la pension est calculée sur la base des revenus professionnels réels retenus en vue de la perception des cotisations sociales. La situation de ménage (taux de ménage ou isolé) influence également le montant de la pension des indépendants.

Pour les fonctionnaires

Le calcul de la pension des fonctionnaires statutaires ne prend pas en considération les rémunérations obtenues tout au long de la carrière. L'administration prend en compte un traitement de référence qui correspond à la moyenne du traitement des 5 dernières années de la carrière. Pour les militaires - et ce depuis

janvier 2009 – le calcul prend en compte le dernier traitement d'activité ou la moyenne des traitements des cinq dernières années. Ce traitement de référence est multiplié par le nombre d'années de service admissibles et divisé par 60 (ou une autre fraction pour les enseignants et les magistrats entre autres). Le régime de pension des fonctionnaires ne prend pas en compte la notion de pension d'isolé et pension de ménage.

Le régime de pension des fonctionnaires contractuels est le même que celui des salariés.

Que se passe-t-il en cas de carrière mixte ?

Si vous avez travaillé successivement ou conjointement sous le régime de salarié, d'indépendant et/ou de fonctionnaire, votre pension mixte dépend de tous les revenus perçus sous ces différents statuts. Pour établir le montant de votre pension, les trois organismes de pension ont tenu compte de la fraction représentative de votre carrière dans le régime correspondant.

Vous recevez ainsi une pension de salarié via l'Office national des Pensions ; une pension d'indépendant via l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants et une pension de fonctionnaire via le Service des Pensions du Secteur public.

Pointpension

Si vous avez travaillé dans plusieurs régimes, vous trouverez réponses à vos questions dans un des Pointpensions répartis sur l'ensemble du territoire belge. Dans chaque Pointpension, des experts des trois organismes de pension sont présents pour répondre à vos questions.
www.pointpension.be

L'âge de la pension

Que ce soit pour les salariés, les indépendants ou les fonctionnaires – homme ou femme confondus – l'âge légal de la pension est de 65 ans. La pension de retraite prend ainsi cours le premier jour du mois qui suit le 65e anniversaire. Concrètement, si vous fêtez votre 65e anniversaire en avril, votre pension prendra cours au mois de mai. Pour certaines catégories de travailleurs salariés (mineurs, marins, personnel navigant de l'aviation civile, militaires, magistrats, etc.), d'autres limites d'âge sont appliquées.

Il est toutefois possible de partir à la pension anticipée à partir de 60 ans à condition d'avoir une carrière de 35 années de 104 jours, tous régimes confondus.

Notez qu'un travailleur qui atteint l'âge légal de la pension n'est pas obligé de prendre sa pension de retraite (exception faite du secteur public). Si l'employeur est d'accord, l'intéressé peut continuer à exercer une activité professionnelle.

Le paiement de prestations sociales (maladie, chômage, prépension, etc.) s'interrompt cependant lorsque l'âge légal de la pension est atteint. Les bénéficiaires d'une telle prestation sociale se voient donc contraints de prendre leur pension à l'âge légal.

Le bonus de pension

Un bonus de pension est un complément attribué aux salariés et aux indépendants qui prolongent leur carrière professionnelle. Pour en bénéficier, les travailleurs doivent continuer à exercer leur activité (de salarié ou d'indépendant) après 62 ans (ou 44 ans de carrière).

Pour les salariés, ce bonus s'élève à € 2,2082 bruts pour chaque jour équivalent temps-plein (ETP) de travail lors de la période de référence. Pour les indépendants, il s'élève à € 156* par trimestre. Ce montant est adapté aux fluctuations de l'indice des prix à la consommation.

Le bénéficiaire d'une pension de survie a droit à un bonus si son conjoint décédé y avait droit. Que l'on bénéficie d'une pension de retraite au taux de ménage ou au taux d'isolé, le montant du bonus ne varie pas.

* Montant accordé en 2011

Montant minimum de la pension

Si le montant de la pension ne peut dépasser certains plafonds, il ne peut non plus être inférieur à un minimum fixé par la loi. En tant que travailleur salarié, vous avez droit à une **pension minimum** si votre carrière équivaut au moins à 2/3 d'une carrière complète. Si vous avez également travaillé en tant qu'indépendant, votre carrière de travailleur salarié peut être plus courte, mais dans ce cas, votre carrière de travailleur salarié et d'indépendant doivent équivaloir conjointement à au moins 2/3 d'une carrière complète.

Un supplément est ainsi prévu pour les fonctionnaires qui disposent d'une pension de

Pour en savoir plus sur ces cas particuliers :
www.onp.fgov.be > Professionnel > Prestations de l'ONP > La pension de retraite salarié > Age

retraite inférieure au montant minimum garanti. Le montant de ce « supplément minimum garanti » varie en fonction de la situation familiale (marié ou non), de la cause de la mise à la retraite (ancienneté, inaptitude physique, ...) et d'autres raisons.

Adapté au coût de la vie, ce montant lié à l'indice santé est automatiquement indexé. En plus de cette indexation automatique, les montants des pensions peuvent augmenter en fonction de l'évolution générale du bien-être. Les fonctionnaires bénéficient, outre l'indexation, d'une évolution automatique des traitements appelée péréquation.

Montants annuels pension minimum pour une carrière complète à partir du 01.01.2012 à l'indice pivot 130,80		
Salariés		
Pension de retraite Montant ménage	Pension de retraite Montant isolé	Pension de survie
€ 15 989,96	€ 12 796,00	€ 12 594,81
Mixte		
Pension de retraite Montant ménage	Pension de retraite Montant isolé	Pension de survie
€ 14 031,78	€ 10 784,91	€ 10 784,91
Indépendants		
Pension de retraite Montant ménage	Pension de retraite Montant isolé	Pension de survie
€ 15 723,55	€ 12 085,25	€ 12 085,25

Montant brut vs montant net

Chaque mois, votre organisme de pension vous verse un montant de pension. Il correspond à votre pension nette. Comment l'administration le détermine-t-elle ? En effectuant un certain nombre de retenues sur le montant brut.

Il existe 3 types de retenues pour les pensions du régime salarié :

- La cotisation Assurance Maladie Invalidité,
- La cotisation de solidarité,
- Le précompte professionnel.

La cotisation Assurance Maladie Invalidité (AMI)

La cotisation AMI est une cotisation de sécurité sociale qui est destinée au financement de l'assurance maladie-invalidité. Cette cotisation ne remplace cependant pas la cotisation de mutualité et ne donne pas droit au remboursement des soins de santé.

Cette retenue mensuelle s'élève à 3,55 % du montant brut de vos pensions si le montant mensuel brut de celles-ci et de vos avantages complémentaires dépasse un seuil fixé légalement.

La cotisation AMI ne peut avoir pour effet de réduire le montant mensuel total de vos pensions et avantages à un montant inférieur à ce seuil. Si c'est toutefois le cas, la retenue AMI est limitée afin que le montant de votre pension soit au moins égal au seuil.

Montants-seuils pour la cotisation AMI	
Pensionné «avec charge de famille»	Pensionné «isolé»
€ 1 610,50	€ 1 358,92

La cotisation de solidarité

La cotisation de solidarité mensuelle est une cotisation de sécurité sociale progressive, de 2 % maximum, sur le montant brut total de l'ensemble de vos pensions, rentes et certains avantages complémentaires. Cette retenue varie suivant la hauteur de vos avantages et selon que vous ayez une famille à charge ou non.

Les avantages pris en compte pour le calcul de la cotisation de solidarité sont les capitaux provenant d'une assurance-groupe et les pensions extralégales périodiques provenant d'une assurance-groupe.

Si vous bénéficiez d'une pension à charge d'un organisme étranger et que vous résidez dans un pays de l'UE (excepté la Belgique), la Suisse, la Norvège, le Liechtenstein ou l'Islande, votre pension étrangère ne sera pas prise en compte pour le calcul de la cotisation de solidarité.

Le précompte professionnel

Pris en compte lors du calcul définitif de l'impôt, le précompte professionnel est une avance sur vos contributions. Il s'applique aux prestations qui dépassent certains montants mensuels.

En dessous d'un certain seuil de revenus, aucun précompte professionnel n'est retenu. Ce montant est fixé en fonction de deux paramètres : nombre d'enfants à charge et type de pension (ménage ou isolé).

Les montants mensuels minimums imposables au 1er janvier 2012

Nombre de personnes à charge	Pension de retraite « isolé » et pension de survie	Pension de retraite « ménage »
0	€ 1 080,00	€ 1 560,00
1	€ 1 170,00	€ 1 650,00
2	€ 1 290,00	€ 1 800,00
3	€ 1 605,00	€ 2 160,00
4	€ 1 995,00	€ 2 625,00

Le précompte professionnel est retenu sur :

- toutes les prestations imposables (montants bruts diminués des prestations non imposables et les cotisations sociales) à charge de l'ONP ;
- les autres prestations qui entrent en ligne de compte pour le calcul de la cotisation de solidarité, à l'exception des pensions étrangères et des capitaux, qui sont convertis en rentes fictives.

Suivant les barèmes fiscaux en vigueur, chaque institution retient un précompte professionnel proportionnel à la prestation qu'elle paie.

Cas particulier

Un enfant handicapé à 66 % au moins compte pour deux dans le nombre d'enfants à charge. Une déduction forfaitaire sur le précompte professionnel est octroyée si le pensionné ou son conjoint est handicapé ou a la charge d'autres personnes que son conjoint et/ou ses enfants.

A ces retenues normales sur le montant brut, peuvent s'ajouter le cas échéant, les retenues faites pour récupérer des sommes indûment perçues.

Pour les fonctionnaires

Le montant net de la pension des fonctionnaires correspond à celui du montant brut indexé moins la retenue soins de santé, la retenue frais de funérailles, la retenue solidarité, le précompte professionnel et éventuellement la récupération d'indu.

Le pécule de vacances

Chaque année au mois de mai, un pécule de vacances est alloué aux travailleurs salariés pensionnés et à certains fonctionnaires*.
Les indépendants pensionnés n'y ont malheureusement pas droit.

Ajouté à la mensualité de la pension, ce pécule de vacances est payé en même temps que celle-ci. Son montant ne peut toutefois pas excéder le montant de la mensualité salarié qui est payée en mai.

Les montants forfaitaires pour le mois de mai 2011	
Pension «Ménage»	Pension «Isolé»
€ 739,70	€ 591,75

* S'ils ont au moins 60 ans, les fonctionnaires ont droit à un pécule de vacances ordinaire et à un pécule complémentaire. Le pécule de vacances ordinaire est versé à tous les fonctionnaires dont le montant de la pension brute ne dépasse pas les € 2087,10. En 2011, ce pécule s'est élevé à € 240,52 pour les pensionnés isolés et à € 320,70 pour les pensionnés mariés dont le/la conjoint(e) remplit certaines conditions de revenus.

Les fonctionnaires qui bénéficient d'un supplément minimum garanti, pour raison d'âge ou d'ancienneté, ont droit à un pécule complémentaire au pécule de vacances. Si le supplément minimum garanti est octroyé pour cause d'inaptitude physique, certaines conditions sont requises. En 2011, le montant de ce pécule complémentaire a été fixé à € 363,63 (isolé) ou € 436,01 (personnes mariées)

Allocation spéciale de chauffage

Chaque année, en février, une allocation spéciale de chauffage est payée aux pensionnés disposant d'un revenu garanti (prestation attribuée avant juin 2001).

Montant de l'allocation spéciale de chauffage – février 2011		
Taux ménage	Taux isolé	Taux conjoint séparé de fait
€ 66,11	€ 49,58	€ 33,04

La pension de survie

La pension de survie est calculée sur la base de la carrière de votre conjoint décédé. En tant que veuf(-ve), vous pouvez prétendre à une pension de survie lorsque votre conjoint décédé :

- a exercé en Belgique une activité professionnelle comme salarié, indépendant ou fonctionnaire ;
- a exercé une activité professionnelle à l'étranger comme salarié pour un employeur établi en Belgique.

Pour qui ?

Pour avoir droit à une pension de survie, vous devez être âgé d'au moins 45 ans et avoir été marié, au moment du décès, pendant au moins un an avec le/la défunt(e).

La condition d'âge ne s'applique cependant pas si :

- Vous êtes conjoint de fonctionnaire ;
- Vous avez au moins un enfant à charge pour lequel vous êtes en droit de recevoir des allocations familiales ;
- Vous êtes atteint d'une incapacité permanente de travail d'au moins 66 % ;
- Vous êtes la veuve d'un ouvrier mineur qui a travaillé pendant 20 ans comme mineur de fond.

La durée du mariage peut être inférieure à un an si :

- Un enfant est né du mariage (éventuellement dans les 300 jours suivant le décès du père) ;
- Une période de cohabitation légale précède le mariage et que le total des périodes de cohabitation et de mariage dépasse un an ;
- Le décès est dû à un accident survenant après la date du mariage ;
- Le décès est dû à une maladie professionnelle ;
- Au moment du décès, il y avait un enfant à charge pour lequel un des conjoints recevait des allocations familiales.

Pour le régime des fonctionnaires :

- Les orphelins et les conjoints divorcés (sous certaines conditions) ont également droit à une pension de survie ;
- Le conjoint survivant ne doit pas avoir été condamné pour avoir attenté à la vie du défunt.

Le conjoint survivant qui n'a pas été marié pendant au moins 1 an ou qui n'a pas 45 ans et qui ne bénéficie pas d'une des dérogations énumérées ci-dessus peut bénéficier d'une pension de survie temporaire pendant 12 mois.

Quand prend-elle cours ?

Pour autant que vous introduisiez votre demande de pension de survie dans les douze mois suivant le décès de votre conjoint, la pension de survie prend cours :

- le premier jour du mois au cours duquel votre conjoint est décédé s'il ne recevait pas encore de pension de retraite ou ;
- le premier jour du mois suivant celui du décès si le conjoint recevait déjà une pension de retraite.

Si vous n'introduisez pas votre demande dans les douze mois suivant le décès, la pension de survie prendra cours au plus tôt le premier jour du mois suivant la demande.

Versements automatiques

La pension de survie sera calculée et versée automatiquement sur le compte du conjoint survivant si le défunt touchait déjà (ou si la procédure d'attribution est en cours) une pension de retraite de salarié ou de travailleur indépendant.

Dans le cas d'une pension de retraite de fonctionnaire, c'est le Service des Pensions du Secteur Public qui ouvrira automatiquement un dossier de pension de survie pour le conjoint survivant ou les ayants droit.

Quand faut-il introduire une demande

Lorsqu'un salarié ou un travailleur indépendant décède avant d'être pensionné, le conjoint qui souhaite bénéficier d'une pension de survie doit introduire une demande auprès de :

- la commune de son domicile ;
- l'Office national des Pensions (si le défunt était salarié) ;
- l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants.

La demande peut également être faite via www.demandepension.be.

Si le défunt était fonctionnaire nommé, ses ayants droit doivent introduire une demande auprès du Service des Pensions du Secteur Public.

Calcul de la pension de survie

La pension de survie du conjoint survivant **d'un travailleur salarié** équivaut en principe à 80% de la pension de retraite calculée au taux de ménage. Si le conjoint décède avant d'avoir pris sa pension, une pension de retraite théorique est calculée comme si le conjoint avait continué de travailler.

La pension de survie **d'un travailleur indépendant** est calculée en fonction de la

situation du conjoint défunt au jour de son décès. La pension de survie est ainsi égale à 100% de la pension d'isolé et à 80% de la pension de ménage du défunt. Si le conjoint décède avant son 65e anniversaire, la pension de survie est calculée en fonction d'une pension théorique.

Pour **les fonctionnaires**, le calcul de base est le suivant : 60% du traitement moyen des 5 dernières années x N/D. N étant le nombre total de mois prestés (ou assimilés) et D le nombre de mois entre le 20e anniversaire et le décès (avec un maximum de 480).

En cas de décès du fonctionnaire, la pension de survie est répartie entre les différents groupes d'ayants droit (conjoint, conjoint divorcé et orphelins). Un orphelin de père et de mère, s'il a droit aux allocations familiales, touchera 6/10e de la pension de survie. À deux, ils toucheront 8/10e de la pension de survie ensemble ; et la totalité s'ils sont trois ou plus.

Toucher sa pension à l'étranger

Les travailleurs salariés et indépendants qui envisagent de s'installer à l'étranger (pour un séjour de longue durée ou définitivement) doivent avertir, au moins un mois avant leur départ et par écrit, l'ONP (ONP ~ Correspondance technique ~ Tour du Midi ~ 1060 Bruxelles). Ils veilleront à ne pas oublier de mentionner leur nouvelle adresse et la date de départ.

Pour leur part, les fonctionnaires doivent prévenir par écrit le SCDF (SPF Finances, Administration de la Trésorerie ~ SCDF - Pensions Mensuelles ~ Avenue des Arts 30 - 1040 Bruxelles) de leur déménagement. Cette communication peut se faire par email via le formulaire ad hoc disponible sur le site www.scdfpensions.fgov.be - rubrique « formulaire ».

Comment percevoir sa pension ?

Sauf exceptions, l'ONP peut directement payer votre pension à l'adresse que vous avez mentionnée. Dans certains pays européens (Allemagne, Espagne, France, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal – mais pas en Angleterre ni en Suisse) et au Maroc, vous avez la possibilité de percevoir votre pension via un virement bancaire.

Notez que vous pouvez également continuer à toucher cet argent sur un compte en Belgique et le transférer comme bon vous semble. Lorsque le virement bancaire n'est pas envisageable, la formule du chèque ou du mandat est couramment

utilisée. Pour continuer à toucher votre pension à l'étranger, et ce quelle que soit la formule de paiement, vous serez tenu de renvoyer un certificat de vie à l'ONP une fois par an.

Les fonctionnaires qui résident à l'étranger peuvent également toucher leur pension sur un compte bancaire local ou en Belgique. Si vous optez pour un compte en Belgique, il vous sera demandé de renvoyer un certificat de vie tous les six mois à l'adresse suivante :
SPF Finances, Administration de la Trésorerie
SCDF - Pensions Mensuelles
Avenue des Arts 30
1040 Bruxelles
Tél. : 02 572 57 12
Fax : 02 233 79 38
Email : contentieux.tf@minfin.fed.be

Si vous souhaitez interrompre le prélèvement du précompte professionnel sur votre pension de retraite lorsque vous déménagez à l'étranger, contactez-le :
Service public fédéral Finances, Administration centrale des Contributions directes, Direction III/1A - Conventions Internationales
North Galaxy – Tour A – 15e étage,
Bld du Roi Albert II 33 Bte 25
1030 Bruxelles
Tél. : 02 576 24 14 - 02 576 51 33
Fax : 02 579 52 61

Régime fiscal et droit civique

En choisissant d'habiter à l'étranger, vous serez amené à vous poser certaines questions concernant votre régime fiscal ou vos droits civiques.

Devez-vous continuer à payer des impôts en Belgique ?
Si vous bénéficiez de revenus en Belgique (revenus immobiliers, arriérés de salaire, pensions...), vous serez tenus de payer des impôts en Belgique.

Devez-vous voter en Belgique ?
Si vous résidez à l'étranger et que vous êtes inscrit dans le registre consulaire, vous pourrez voter pour les élections législatives de la Chambre ou du Sénat soit directement en Belgique, soit au consulat ou à l'ambassade de Belgique de votre pays de résidence (personnellement ou par procuration) ou soit par correspondance.

Si vous résidez dans un Etat membre de l'Union européenne, vous avez la possibilité de voter (par correspondance) pour les listes belges à l'élection du Parlement européen.

Obtenir des informations

Pour obtenir tous les renseignements disponibles sur votre pension, adressez-vous aux organismes ad hoc.

Si vous avez travaillé comme salarié, votre pension légale est calculée et payée par l'Office national des Pensions (ONP). www.onp.fgov.be

Si vous avez travaillé comme travailleur indépendant, votre pension légale est calculée par l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (INASTI). Elle est par contre payée par l'ONP.
www.inasti.be

Si vous bénéficiez d'une pension de fonctionnaire ou assimilé, cette dernière sera calculée (dans la plupart des cas) par le Service des Pensions du Secteur public (SdPSP) et payée par le Service central des Dépenses fixes (SCDF) – Pensions.
www.sdpsp.fgov.be - www.scdfpensions.fgov.be

Si vous avez travaillé dans plusieurs régimes ?
Par souci d'efficacité et compte tenu du nombre croissant de pensions mixtes, les trois organismes ont mis en place une synergie en développant des « Pointpensions ». Auparavant, les personnes devaient en effet se renseigner auprès des trois organismes séparément. Ces « Pointpensions » dispensent par exemple des informations sur le paiement des pensions, les règles de cumul en cas de carrière mixte, les effets de l'interruption de carrière sur la pension, les activités professionnelles autorisées durant la retraite... Inutile dès lors de perdre son temps et son énergie en sollicitant tous les organismes concernés par votre pension mixte.

En plus de ces trois systèmes de pensions, il en existe d'autres de moindre ampleur comme l'Office de Sécurité sociale d'Outre-mer (OSSOM). Cet organisme gère les droits des travailleurs belges qui ont exercé une activité professionnelle dans un pays qui ne fait pas partie de l'espace économique européen.
www.ossom.be

Que faire en cas de contestation ?

En premier lieu, contactez votre organisme de pension (voir page précédente). Si la situation n'évolue pas à ce niveau, adressez-vous alors au Service de médiation Pensions. Indépendant et impartial, ce service examinera votre réclamation afin de résoudre le contentieux qui vous oppose à votre organisme de pension. Au service des salariés, des indépendants et des fonctionnaires, cet organisme est compétent pour toutes les plaintes concernant le fonctionnement, l'attribution, le calcul et le paiement des pensions.

Service de médiation Pensions,
WTC III, Bd Simon Bolivar 30 Bte 5
1000 Bruxelles.
Par fax au : 02 274 19 99
Par email à plainte@mediateur-pension.be
Ou via le formulaire de réclamation disponible sur le site www.mediateurpensions.be

Que ce soit par écrit, par téléphone ou en tête-à-tête, veillez à bien structurer votre demande en décrivant la problématique et en mentionnant le résultat de vos démarches auprès de votre organisme de pension. Pour faciliter le suivi de votre dossier, veillez également à bien mentionner vos coordonnées complètes (nom, prénom, adresse, date de naissance ou numéro de registre national).

Si vous n'êtes pas en mesure d'accomplir ces démarches personnellement, vous pouvez mandater un tiers (personne majeure) en lui donnant une procuration. Cette personne pourra alors entamer toutes les démarches en votre nom et ainsi bénéficier de toutes les informations souhaitées.

Si vous n'êtes toujours pas satisfait des réponses apportées par le médiateur et que vous considérez que vos droits ne sont pas reconnus ni respectés, vous pouvez en dernier recours porter plainte devant le tribunal du travail.

Les fonctionnaires qui souhaitent porter plainte devant une instance judiciaire (sur des questions portant tant sur le droit à la pension que le montant de celle-ci) doivent s'adresser au Tribunal de première instance.

Quand le montant du litige ne dépasse pas les € 1 860, le juge de paix peut également être compétent.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également introduire votre réclamation lors d'un entretien personnel avec un collaborateur du service. Pour obtenir un rendez-vous, appelez le service ad hoc au 02 274 19 90

Des griefs contre les services de l'ONP ?

Si vous avez des réclamations à formuler concernant l'accessibilité aux services de l'ONP, la lisibilité du courrier que vous recevez, voire la politesse du personnel... n'hésitez pas à porter plainte auprès du service de gestion des plaintes de l'ONP.

Ces réclamations peuvent être introduites via un formulaire disponible sur le site internet de l'ONP. Vous pouvez également le commander par téléphone au 0800 502 56 ou le retirer à l'un des guichets ONP de votre région.

Pour plus d'informations

Office national des Pensions
Tour du Midi - 1060 Bruxelles
Ligne verte : 0800 502 56
Email : info@onp.fgov.be
www.onp.fgov.be

Service des Pensions du Secteur Public
Place Victor Horta 40 (Bte 30) - 1060 Bruxelles
Tél. : 02 558 60 00 - Fax : 02 558 60 10
Email : info@sdpsp.fgov.be
www.sdpsp.fgov.be

Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants
Place Jean Jacobs 6 - 1000 Bruxelles
Tél. : 02 546 42 11 - Fax : 02 511 21 53
Email : info@rsvz-inasti.fgov.be
www.inasti.be

Office de Sécurité sociale d'Outre-mer (OSSOM)
Avenue Louise 194 - 1050 Bruxelles
Tél. : +32-2-642 05 11 - Fax: +32-2-642 05 59
Email : info@ossom.fgov.be
www.ossom.fgov.be

Service de Médiation Pensions
WTC III - Bd Simon Bolivar 30 boîte 5
1000 Bruxelles
Tél. : 02 274 19 90 - Fax : 02 274 19 99
Email : plainte@mediateurpensions.be
www.mediateurpensions.be

Pointpension à Bruxelles

Dans chaque Pointpension, des experts des trois organismes de pension sont présents pour répondre à vos questions sur la pension. Pour accéder aux horaires de chaque Pointpension : www.pointpension.be.

Bruxelles

Tour du Midi – 1060 Bruxelles (2e étage)

Chaque 2e mercredi du mois, de 9h à 11h30

Garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA)

La Garantie de revenus aux personnes âgées est une prestation octroyée aux personnes âgées dont les revenus sont trop faibles pour assurer leur subsistance.

L'Office national des Pensions examine vos droits à une Grapa de manière automatique dans certains cas (par exemple, suite à l'examen de votre pension de retraite salarié). Vous pouvez toutefois prendre l'initiative d'introduire une demande de Grapa auprès de l'ONP.

Qui peut en bénéficier ?

L'âge requis pour prétendre à une Grapa est de 65 ans, tant pour les hommes que les femmes. Il faut de surcroît être belge, ressortissant de l'Union européenne ou d'un pays avec lequel la Belgique a conclu une convention bilatérale en matière de sécurité sociale. Les personnes de nationalité étrangère qui ont droit à une pension de retraite ou de survie belge, les réfugiés et les apatrides peuvent également y prétendre.

Condition de résidence

Pour bénéficier d'une Grapa, vous devez également avoir votre lieu de résidence principale en Belgique et y résider de manière permanente. Si vous séjournez à l'étranger pendant moins de 30 jours (consécutifs ou non) par année civile, vous conservez vos droits.

En cas de dépassement de cette période, le paiement de la Grapa est suspendu pour chaque mois civil au cours duquel vous ne résidez pas de manière ininterrompue en Belgique.

Certaines périodes plus longues peuvent être autorisées, à condition que le Comité de gestion de l'Office national des Pensions donne son aval. Le séjour à l'étranger peut ainsi égaler ou dépasser les 30 jours (consécutifs ou non) :

- Suite à une admission occasionnelle et temporaire dans un hôpital ou un autre

établissement de soins ;
- Pour autant que des circonstances exceptionnelles justifient ce séjour.

Comment introduire une demande de GRAPA ?

Comme dans le régime de pension, vous pouvez introduire la demande de Grapa de trois manières :
- Auprès de l'administration communale où vous avez votre résidence principale (en personne ou par l'intermédiaire d'un mandataire muni d'une procuration) ;
- Auprès de l'ONP, dans un de ses bureaux régionaux, une de ses permanences locales ou à la Tour du Midi, à Bruxelles ;
- En ligne via www.demandepension.be.

Vous pouvez introduire une **nouvelle demande** lorsque vous estimez que certaines modifications peuvent justifier l'attribution ou la majoration de la garantie de revenus (état civil, composition du ménage, etc.).

Par ailleurs, vous êtes dans l'obligation de **déclarer** toute modification de vos propres ressources, étant donné que ceci peut influencer le montant de la Grapa ou son attribution (modification des ressources d'un cohabitant, cession d'un bien immobilier, etc.).

Quel montant pour la GRAPA ?

Si votre demande est acceptée, vous recevrez un montant qui prendra en compte vos revenus et votre situation familiale.

Le montant de base est ainsi applicable lorsque vous partagez la même résidence principale avec une ou plusieurs personnes.

Au 1er septembre 2011, le montant de base s'élève à maximum € 7 626,37 par an, soit € 635,53 par mois.

Le montant de base majoré est quant à lui attribué au demandeur isolé, c'est-à-dire qui ne partage pas sa résidence principale avec d'autres personnes.

Au 1er septembre 2011, le montant de base majoré s'élève à maximum € 11 439,56 par an, soit € 953,30 par mois.

Gérer son argent

Avantages et réductions en tous genres !

Vous souhaitez dépenser moins ? Profitez dès lors des plans malins que proposent un bon nombre d'organismes. Vous pourrez ainsi améliorer votre ordinaire en exploitant tous les avantages et les réductions consentis aux pensionnés.

Voyager à petits prix

Saviez-vous qu'en tant que senior, vous pouvez bénéficier de réductions substantielles sur les transports publics ? Toutes les sociétés de transport en commun du pays (De Lijn, STIB, TEC et SNCB) appliquent ainsi des tarifs avantageux, voire la gratuité, sur les parcours intérieurs.

Pour voyager à petit prix, il vous suffit dès lors de vous renseigner auprès de ces différentes sociétés de transport. Une documentation très complète, accessible sur les sites ou via le net, vous permettra de préparer vos voyages dans les meilleures conditions.

Pensez au train malin

Pour encourager les plus de 65 ans à emprunter le train en journée, la SNCB leur accorde des tarifs réduits particulièrement intéressants. Considéré comme l'un des modes de transport le plus sûr et le plus confortable, le train est particulièrement adapté pour voyager en toute quiétude.

Le billet aller-retour d'un coût de € 5,20 en 2e classe (€ 12 en 1ère), vous permet de voyager à tous moments, sur pratiquement toutes les lignes et ce, dans tout le pays.

Quelques restrictions :

- ce tarif n'est pas applicable avant 9h01 du matin. En basse saison, cette limitation n'a pas cours les samedis, dimanches et jours fériés légaux.
- durant la période des grandes vacances (juillet et août), le tarif réduit ne s'applique pas les samedis et dimanches.
- le billet senior n'est valable que sur les lignes intérieures (IC, IR, L, P, CR et ICT) et dans les trains classiques du service international identifiés par le symbole EC.

Adresses utiles :

STIB

Le Contact Centre de la STIB satisfait à vos demandes les plus diverses. Horaires, itinéraires, abonnements, correspondances... La réponse à toutes vos questions passe par un seul numéro: le 070 23 2000 (€ 0,30/min).

SNCB

www.b-rail.be

www.railtime.be

Renseignements sur le site www.b-rail.be ou dans toutes les gares du pays.

Trams et bus

Pour bénéficier de toute la souplesse des combinaisons tram et bus, les sociétés de transport en commun du pays (DE LIJN, STIB et TEC) proposent des tarifs forfaitaires avantageux aux seniors (et conjoints).

Comment obtenir votre passe senior ?

Les habitants de la Région de Bruxelles-Capitale, âgés de 65 ans et plus, voyagent gratuitement sur tout le réseau de la STIB. Pour bénéficier de cette gratuité, vous recevrez un formulaire de demande pour la carte Mobib automatiquement par la poste. Moyennant € 5, vous pourrez retirer votre carte personnalisée auprès de tous les centres Bootik de la capitale, sur simple présentation de votre carte d'identité et d'une photo. Il s'agira ensuite de valider votre carte chaque fois que vous monterez dans un véhicule de la STIB (bus, tram ou métro). En savoir plus sur les avantages liés à la carte MOBIB : www.stib.be

Si vous vous situez dans la tranche des 60 à 64 ans, la STIB vous accorde des réductions particulièrement intéressantes : vous ne devrez payer que € 368 (au lieu de € 473) pour un abonnement d'un an.

Se détendre, se cultiver et voyager

En règle générale, la pension rime avec temps libre. Vous avez donc l'occasion de découvrir tout ce que la Belgique propose en terme d'événements culturels, de loisirs et de détente. De nombreux théâtres, cinémas, musées et autres centres d'activités culturelles pratiquent des tarifs réduits pour les seniors. Pensez à vous renseigner à ce propos.

Partout dans le pays, de nombreuses institutions culturelles proposent des avantages aux seniors. Dans la capitale par exemple, la Ville de Bruxelles propose des places de théâtre gratuites aux retraités qui en font la demande. En Wallonie, la plupart des musées, des théâtres ou des espaces de loisirs proposent des réductions tarifaires aux seniors.

A Bruxelles comme en Flandre, sur simple présentation de leur carte d'identité, les personnes âgées de plus de 55 ans ont droit à une réduction de 50 % sur toutes les activités subsidiées par la Communauté flamande.

Les pensionnés peuvent également bénéficier de « journées senior » plus spécifiques organisées par certaines institutions culturelles comme les Bozar.

Bouger, apprendre et se détendre

Formations, sports, détente, voyages, etc. peuvent être abordés à des prix très attractifs, notamment via les associations de seniors des mutuelles.

Des activités pour seniors sont également organisées à des prix attractifs par de très nombreuses communes. Renseignez-vous auprès de votre administration communale.

Voyager à moindres frais

Tous les voyageurs au long cours le savent : le meilleur plan pour voyager à moindres frais consiste à programmer ses déplacements le plus tôt possible.

Réserver dès lors plusieurs mois à l'avance permet un choix plus large et un solide rabais du prix des tickets d'avion notamment. Côté trains : les seniors

Renseignements :
CultuurNet Vlaanderen : www.cultuurnet.be ou www.uitinvlaanderen.be

bénéficient aussi de réductions sur certaines lignes internationales, comme le Thalys par exemple.

Pour bénéficier de tarifs vraiment attractifs, soyez attentif aux multiples offres promotionnelles que proposent des compagnies ferroviaires comme Thalys ou Eurostar. Certaines conditions sont vraiment époustouflantes... pour peu que l'on soit assez prompt pour réserver dans les heures qui suivent.

En savoir plus : *www.b-rail.be*

Le site ***www.culture.be*** *de la Communauté française de Belgique offre un panel assez complet de tout ce que Bruxelles et la Wallonie offrent en matière de culture.*

Le site ***www.wallonie.be/fr/citoyens/art-et-culture/*** *propose un choix très complet de ce que la Wallonie offre en terme de théâtres, musées, festivals, expositions...*

Office de Promotion du Tourisme de Wallonie et de Bruxelles, ASBL
Rue Saint-Bernard 30 à 1060 Bruxelles
Web : www.opt.be · Email : info@opt.be

Tarifs sociaux : vivre mieux et moins cher

Certains pensionnés peuvent bénéficier de tarifs sociaux qui concernent tant le gaz, l'électricité, le chauffage, l'eau que le téléphone... Reste à savoir qui peut en profiter et comment ?

Gaz et électricité

Depuis que le marché belge du gaz et de l'électricité est libéralisé, tout le monde peut choisir son fournisseur librement. Vu qu'il n'existe plus de prix fixe établi par une autorité, cette liberté peut néanmoins s'avérer plus coûteuse. Fixés par les lois du marché (offre et demande), les prix dépendent désormais des fournisseurs. Pour profiter des meilleures conditions, une comparaison des différents tarifs s'impose donc.

Pour comparer les tarifs du gaz et de l'électricité

BRUGEL (Bruxelles)

BRUGEL (BRUxelles Gaz ELectricité) est le régulateur des marchés du gaz et de l'électricité en Région bruxelloise. Son simulateur tarifaire vous permet de comparer les prix proposés par les différents fournisseurs d'électricité et de gaz actifs en Région de Bruxelles-Capitale. Après introduction de vos données, vous obtenez un classement des offres de la moins chère à la plus chère. www.brugel.be/Simulation

Quel tarif social ?

Le gaz et l'électricité sont considérés, en Belgique, comme des services de première nécessité. Certaines personnes peuvent dès lors bénéficier de tarifs sociaux qui leur garantiront l'accès à l'énergie. Fixé par le gouvernement fédéral, ce tarif social s'applique à tous les ayants droit, quel que soit le fournisseur.

Depuis le 31 janvier 2008, les tarifs sociaux pour le gaz et l'électricité sont calculés par la CREG (Commission de régulation de l'électricité et du gaz) en fonction du tarif le plus bas, par fournisseur, selon l'échelle qu'il pratique pour les clients résidentiels.

Pour qui ?

Pour avoir droit au tarif social, il faut prouver

SIBELGA SCRL
Gestionnaire de réseau de distribution
en Région de Bruxelles-Capitale
Quai des Usines 16 - 1000 Bruxelles
Téléphone général : 02 549 41 00
Odeur de gaz : 02 274 40 44
Panne d'électricité : 02 274 40 66
www.sibelga.be

SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie
Contact Center
Rue du Progrès 50 - 1210 Bruxelles
Tél. (n° gratuit): 0800 120 33
Fax (n° gratuit): 0800 120 57
Email : info.eco@economie.fgov.be

Service de Médiation de l'Energie
Rue Royale 47 - 1000 Bruxelles
Tél. : 02 211 10 60 Fax : 02 211 10 69
Email : plainte@mediateurenergie.be

que soi-même ou toute personne vivant sous le même toit (conjoint, cohabitant, ascendant ou descendant) bénéficie d'un régime particulier.

A savoir:
- revenu d'intégration;
- garantie de revenus aux personnes âgées;
- allocation d'aide aux personnes âgées;
- allocation aux personnes handicapées;
- allocation pour l'aide d'une tierce personne;
- aide sociale financière dispensée par le CPAS à des ressortissants étrangers.

Le tarif social est également applicable aux personnes en attente d'une décision à propos de ces différents avantages. Il ne l'est cependant pas pour la consommation des abonnés professionnels ou occasionnels. Ni pour celle des résidences secondaires ou des communs d'immeubles résidentiels.

Comment l'obtenir?

Depuis le 1er juillet 2009, il n'est plus nécessaire d'adresser une demande de tarif social avec attestation écrite aux fournisseurs d'énergie. Une procédure automatique attribue le prix social maximal au bénéficiaire même s'il n'en a pas fait la demande.

Le fournisseur en est informé par le Service public fédéral Economie qui puise les données à diverses sources: le fournisseur lui-même, le Registre national et la Banque Carrefour de la Sécurité sociale.

Toutefois, l'ancienne procédure reste possible à condition de fournir la preuve de la décision d'attribution aux instances concernées (CPAS, Office national des Pensions, Service public fédéral Sécurité sociale).

Gratuitement et par simple lettre signée, adressée au fournisseur d'énergie, vous avez droit de vous opposer au traitement des données relatives à votre personne, fournies en vue de l'attribution automatique de ces tarifs sociaux maximaux.

CHANGER DE FOURNISSEUR

Vous avez le droit de résilier votre contrat avec un fournisseur de gaz et/ou d'électricité et cela à tout moment. Néanmoins, pour éviter tous frais, relisez attentivement les conditions générales de votre contrat de fourniture et notamment la rubrique qui mentionne les délais de préavis avant résiliation du contrat. Si vous respectez ces délais, vous ne paierez pas d'indemnités à votre fournisseur en cas de rupture de contrat. Si vous avez signé avec un fournisseur commercial, vous pouvez résilier gratuitement votre contrat, avec un préavis de deux mois débutant le 1er du mois qui suit l'envoi de votre préavis. Dans le cas où vous ne respectez pas votre délai de préavis, votre fournisseur a le droit de vous réclamer des indemnités de rupture conformément aux conditions générales du contrat que vous avez signées avec lui.

Se chauffer à moindre prix

Suite à la montée du prix de l'énergie, les personnes en situation difficile peuvent recourir au Fonds social mis en place pour intervenir dans le paiement de produits pétroliers : mazout de chauffage à la pompe ou en vrac, pétrole de chauffage et gaz propane en vrac (bonbonnes exclues).

Pour qui ?

Plusieurs catégories de personnes peuvent recevoir une aide du Fonds social Chauffage.
A savoir

- les bénéficiaires d'une intervention majorée d'assurance soins de santé (statut BIM) ;
- les personnes à revenus limités (Statut Omnio) ;
- les personnes surendettées, qui bénéficient d'une médiation de dettes.

Combien ?

Pour les combustibles livrés en grande quantité, le montant de l'intervention varie, selon le type de chauffage et le prix en vigueur, entre 14 et 20 cents par litre. Cela pour un maximum de 1 500 litres par période de chauffe et par famille. Pour les petites quantités de mazout de chauffage achetées à la pompe et pour le pétrole lampant, une allocation forfaitaire de € 210 est prévue.

Sachez que l'octroi d'une allocation à la pompe exclut l'octroi d'une allocation pour une livraison en vrac, et vice versa.

Comment ?

Si vous remplissez les conditions énoncées plus haut, vous pouvez introduire votre demande - facture à l'appui et dans les 60 jours suivant la livraison - au CPAS de votre commune. Si vous avez droit à une intervention, vous recevez ce montant en mains propres (en cash) ou via un versement sur votre compte en banque. Si vous appartenez à la catégorie des personnes endettées, le Fonds versera l'allocation directement au livreur de combustible par l'intervention du CPAS.

En savoir plus :

Fonds social Chauffage
Tél. : (gratuit) 0800 90 929
Email :
info@vf-fc.be
www.fondschauffage.be

L'eau pour tous

En Belgique, l'accès à l'eau potable est un droit fondamental. Les pensionnés les plus modestes ou sujets à des difficultés financières peuvent ainsi bénéficier d'un « Fonds social de l'eau ».

En cas de difficultés pour payer leurs factures d'eau, les pensionnés bruxellois concernés peuvent bénéficier de l'intervention du CPAS de leur commune.

En 1998, HYDROBRU (anciennement IBDE) a créé un Fonds Social afin de venir en aide aux personnes qui rencontrent des difficultés pour payer leur facture d'eau. Ce Fonds Social est géré par les CPAS des 19 communes de la Région de Bruxelles-Capitale.

En quoi consiste cette aide ?

Cette aide prend en compte trois possibilités :

- le règlement de la facture ;
- la prise en charge d'un montant calculé sur base forfaitaire de 80 litres par jour et par personne si la provision pour la consommation d'eau est comprise dans le prix du loyer. Ces 80 litres permettent de couvrir les besoins vitaux ;
- le fonds social peut également servir à rétribuer un professionnel chargé d'effectuer des réparations (fuites d'eau, robinetterie...) ou de proposer des conseils en consommation.

Comment en bénéficier ?

Pour bénéficier de ce Fonds Social, vous devez vous adressez au CPAS de votre commune et ce même si vous n'êtes pas minimexé.

Allo, j'écoute...

Un tarif téléphonique social est obligatoirement consenti par tous les opérateurs télécoms aux seniors entrant dans les conditions d'octroi.

Pour qui ?

Pour bénéficier de ce tarif, il faut être âgé de plus de 65 ans et ne pas cohabiter avec des personnes de moins de 60 ans (sauf enfants en âge scolaire, personnes handicapées, etc.).

Le tarif est également applicable aux personnes handicapées à 66 % minimum, isolées ou cohabitant avec deux personnes maximum (non compris le conjoint, les parents et les enfants).

Dans les deux cas repris ci-dessus, les revenus de la personne qui prétend au tarif, cumulés avec ceux des cohabitants ne peuvent dépasser la somme de € 15 782,42, majorés de € 2 921,74 par cohabitant.

Bénéficient d'office du tarif social sans autres conditions, les déficients auditifs (70 dB maximum à la meilleure oreille), les personnes ayant subi une laryngotomie et les aveugles militaires de guerre.

Notez également que certains opérateurs pratiquent un tarif social sur la connexion internet.

Important : ce tarif social n'est applicable que pour un seul opérateur et un seul raccordement par ménage. Si vous disposez donc d'un téléphone fixe avec raccordement à un opérateur « x » et d'un abonnement chez un opérateur « y » pour votre GSM, vous ne bénéficierez du tarif social qu'auprès d'un de ces deux opérateurs.

Les avantages

Ils sont accordés pour un téléphone fixe comme pour un GSM. Le tarif social prévoit :

- une réduction de 50 % minimum sur les frais d'installation d'une ligne ou sur les frais d'activation ;
- une réduction de € 8,575 sur l'abonnement mensuel ;
- une réduction de € 7,50 par période de 2 mois sur les frais d'appel.

INTERNET ET ADSL

Si vous combinez une ligne téléphonique classique avec l'ADSL (internet à grande performance), les réductions ne concerneront que cette ligne classique et l'ADSL sera facturé au tarif plein.

Si les frais d'abonnement et les frais de communication sont répartis entre plusieurs fournisseurs, la réduction sera de € 23 par période de 2 mois sur les frais d'appel, à déduire par le fournisseur qui facture les frais d'appel.

Interrogez aussi votre fournisseur : certains d'entre eux accordent des réductions supérieures à celle du tarif social obligatoire.

En savoir plus :

Service de Médiation
pour les Télécommunications
Place des Barricades 1 - 1000 Bruxelles
Tél. : 02 223 06 06 Fax : 02 219 77 88
Email : plainte@mediateurtelecom.be
www.mediateurtelecom.be

Institut belge des Services postaux
et des Télécommunications (IBPT)
Ellipse Building Bâtiment C
Bd du Roi Albert II 35 - 1030 Bruxelles
Tél. : 02 226 88 88 Fax : 02 226 88 77
Email : info@ibpt.be
www.ibpt.be

Comment gérer votre capital

Comment utiliser au mieux votre capital en fonction du présent et de l'avenir ?

La pension complémentaire

Les revenus de pensions complémentaires liées à des régimes extralégaux s'ajoutent à ceux de la pension légale. Il peut s'agir d'assurance-groupe ou de fonds de pension pour les salariés – d'engagement individuel de pension (EIP) ou de pension libre (PLC) pour les indépendants – de formules d'épargne individuelle pour tous, comme une assurance vie ou une épargne pension.

Quand ? Comment ?

Pour les indépendants comme pour les salariés, la pension complémentaire n'est payée qu'à partir de l'âge de la pension et en aucun cas avant 60 ans.

Dans le cas des assurances-pension individuelles, il est possible - mais c'est relativement rare en pratique - de continuer les versements au-delà de 65 ans et de toucher le capital à 75 ou 80 ans pour faire face, par exemple, à des frais prévisibles ou imprévus (frais médicaux, entrée en maison de retraite, etc.). Une latitude que l'assurance-groupe ne permet pas.

Capital ou rente ?

Vous avez le choix entre deux formes de paiement :

- paiement en capital au moment de la retraite ;
- paiement sous forme de rente versée périodiquement jusqu'en fin de vie.

Il existe aussi des solutions mixtes avec le paiement d'une partie à l'âge de la pension suivi du versement d'une rente régulière.

Prudence !

Si l'on privilégie généralement le paiement en entier dès l'âge de la pension, il convient cependant d'être vigilant pour assurer une bonne gestion personnelle de ce capital. Prenez toutes les informations voulues auprès de vos conseillers et organismes financiers en prenant le temps de faire le meilleur choix.

Si toutefois vous optez pour la solution mixte (capital + rente), c'est à la compagnie d'assurances ou à l'institution bancaire avec laquelle le contrat a été souscrit que vous laissez la responsabilité de gérer ce

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est possible, lorsque le paiement de la pension est prévu en capital, de demander la conversion en rente. La solution inverse n'est cependant pas envisageable.

patrimoine. Prudence là aussi ! Veillez à vérifier soigneusement les clauses de garantie et de durée de votre engagement auprès d'elle.

Et fiscalement ?

Le choix entre le paiement en capital et le paiement en rente est devenu pratiquement indifférent sur le plan fiscal depuis l'entrée en vigueur de la loi Vandenbroucke sur les pensions complémentaires.

Il est également acquis dans le cadre du Pacte des Générations que le capital-pension de l'assurance-groupe ou de l'engagement individuel de pension (souscrit par l'entreprise au bénéfice de son dirigeant indépendant) bénéficie - sous condition - du taux d'imposition préférentiel de 10 % au lieu de 16,5 %.

Il faut pour cela que l'intéressé maintienne une activité professionnelle – à temps plein ou partiel - pendant les trois années qui précèdent l'âge légal de la pension ou continue d'exercer son activité d'indépendant à titre principal.

En cas de litige, vers qui se tourner ?

En cas de problème et pour toute question en rapport avec la pension - calcul ou paiement - la première et meilleure démarche sera de vous adresser :

- si vous êtes salarié, à l'employeur ou au fonds de pension qui a en charge l'organisation de votre plan de pension ;
- si vous êtes indépendant, à votre caisse d'assurances sociales ou à l'organisme de pension auprès duquel vous avez souscrit votre PLC ;
- dans le cas d'une épargne-pension, à l'institution financière concernée.

Vous pouvez également saisir le médiateur des assurances ou des banques en vue d'une possible médiation.

Le médiateur des Assurances
Square de Meeûs 35
1000 Bruxelles
Tél. : 02 547 58 71 Fax : 02 547 59 75
Email : info@ombudsman.as
www.ombudsman.as

Service de médiation
Banques-Crédit-Placements
Rue Belliard 15-17 (Bte 8)
1040 Bruxelles
Tél. : 02 545 77 70 Fax : 02 545 77 79
Email : ombudsman@ombfin.be
www.ombfin.be

Vos placements à bon escient

Face à l'instabilité boursière et financière, comment investir votre capital avec le maximum de sécurité ? En toute hypothèse, que vous soyez prudent ou audacieux en cette matière, il est utile de s'inspirer de l'avis des spécialistes financiers. En sachant toutefois que la Bourse peut se montrer très capricieuse.

Quelle formule choisir ?

Le choix des formules est large. Chacun des produits présente des risques et des rendements différents et est généralement assorti de frais à l'entrée et à la sortie. Les principales options au programme : actions, obligations (d'Etat ou d'entreprise) – bons de caisse – produits d'assurances à capital et rendement garantis (branche 21) ou fondés sur des placements à risque (branche 23)...

Le plus sûr

Le bon de caisse est certainement un produit très sûr : le taux d'intérêt fixé au départ est invariable et le remboursement est garanti à l'échéance. Même sécurité pour les assurances épargne à rendement garanti (branche 21) mais il faut éviter de reprendre le capital avant l'échéance de 8 ans, sous peine d'être pénalisé d'un précompte mobilier de 15 %.

Le compte d'épargne

Ce type de compte offre une souplesse totale. Vous pouvez en effet retirer votre argent sans frais et à tout moment. Le côté moins positif concerne les taux de base plutôt chétifs à quelques exceptions près. Certaines petites banques proposent des taux ou des comptes épargnes via internet plus avantageux (ce qui vous contraint toutefois à traiter toutes vos opérations par informatique).

Le compte à terme

Le compte à terme est d'un rendement plus élevé mais il impose une durée de dépôt minimale souvent fixée à 1 ou 2 ans. La plupart du temps il sera aussi demandé une mise de fond initiale variable selon les institutions financières concernées.

LA RÈGLE D'OR

Quels que soient vos choix, il est vivement conseillé de diversifier vos investissements en fonction de vos besoins et des risques encourus. Et surtout de solliciter l'avis de spécialistes avant d'opérer ce choix.

Changer de banque

De nombreuses circonstances peuvent vous amener à changer de banque, soit par commodité, soit pour des raisons d'ordre financier (emprunts, crédits hypothécaires, successions, etc.).

Comment changer ?

Le code de mobilité interbancaire actuel prévoit que le transfert des avoirs et les opérations annexes incombent non pas au client mais à la nouvelle banque choisie.

La procédure est simple : vous remplissez un formulaire (« demande de service interbancaire ») disponible dans toutes les agences de banque. Vous le signez et le remettez à votre nouvelle banque qui se procurera et encodera toutes les données utiles auprès de l'ancienne (domiciliation, ordres permanents et virements avec date d'exécution à venir, etc).

C'est gratuit et la procédure ne peut excéder un délai de 8 jours. Si vous le demandez et si le solde de votre compte est positif, la nouvelle banque pourra aussi se charger de la clôture de votre ancien compte à vue ainsi que de la gestion de vos cartes de paiement.

Par contre, c'est à vous qu'il incombera de communiquer votre nouveau numéro de compte aux organismes qui vous versent régulièrement de l'argent (pension, mutuelle, etc.).

Conseil : ne fermez pas votre ancien compte avant d'avoir reçu votre pension sur le nouveau. Plusieurs semaines peuvent en effet se passer avant le paiement effectif sur le nouveau compte (les banques devant confirmer l'existence du compte).

Quelle banque choisir ?

Avant de choisir votre nouvelle banque, comparez dans le détail les offres faites par l'ensemble du marché (frais de gestion des comptes, coût des cartes bancaires et de leur utilisation, coût des transactions, etc.).

Une banque par internet vous offre à cet égard des taux et des conditions plus favorables, mais elle

vous oblige, en revanche, à effectuer toutes vos opérations via internet. Cette exigence vous oblige à avoir un accès internet via votre ordinateur ou d'avoir un accès régulier à celui d'un tiers (enfants, proches, etc.).

Quels risques ?

Les risques inhérents à un changement de banque sont somme toute assez réduits. Votre nouvelle banque ne pourra par exemple pas mettre un terme à vos crédits en cours. Pour les crédits à la consommation, elle ne pourrait le faire que s'ils sont en état de situation irrégulière (au moins deux mensualités impayées).

Pour les crédits hypothécaires, les choses sont un peu différentes. Il arrive souvent qu'une banque accorde un taux préférentiel au client qui domicilie ses revenus (salaire, pension...) auprès d'elle. La fin de cette domiciliation peut entraîner la suppression de la réduction consentie.

Qui prévenir ?

Il est de bon sens en changeant de banque d'en avertir plusieurs instances ou personnes :

- les organismes qui vous versent régulièrement de l'argent (pension, mutuelle, allocations diverses, etc.) ;
- votre employeur éventuel ;
- les sociétés de distribution (eau, gaz, électricité, téléphone.) auxquelles vous avez consenti une domiciliation pour vos factures ;
- votre propriétaire éventuel, si il y a domiciliation pour le loyer ;
- tous les fournisseurs de produits ou services payés par prélèvements directs sur votre compte (journaux, télé à péage, etc.).

PROTON

Avant de clôturer votre ancien compte, n'oubliez pas, s'il y a lieu, de transférer le solde Proton sur le nouveau.

Emprunter dans les meilleures conditions

Le fait d'être retraité ne vous empêche pas de souscrire un emprunt. Encore faut-il le faire avec prudence, selon vos besoins, votre capacité financière, l'existence ou non d'une caution... En tout état de cause, consultez votre banquier et comparez aussi avec l'offre des autres banques.

Crédits hypothécaires

Pour un achat immobilier, vous pouvez choisir l'emprunt à taux fixe ou à taux variable (mais il existe aussi des solutions hybrides). Le tout est de trouver le bon équilibre en fonction de votre situation. Le crédit à taux fixe vous garantit la sécurité en vous protégeant contre une possible hausse des taux hypothécaires. Le crédit à taux variable peut présenter un avantage financier si la tendance des taux est à la baisse. Par contre, si les conditions du marché sont défavorables, il peut s'avérer désavantageux. Le nombre acceptable de variations de taux est établi au départ et une marge à ne pas dépasser est obligatoirement prévue.

Le crédit à taux variable - en faisant profiter des possibles baisses de taux - permet aussi une charge de remboursement plus faible au départ.

Pour mesurer le risque encouru, demandez à l'organisme de crédit de calculer les mensualités qui pourraient être exigées dans le pire scénario de variation des taux. Le crédit hypothécaire est presque toujours couvert par une assurance « solde restant dû » (garantie de remboursement même en cas de décès de l'emprunteur).

Il est rare que les institutions financières accordent cette assurance au-delà de 65 ans. Mais la banque pourra vous accorder le crédit - même sans cette assurance - pour autant que l'emprunt soit inférieur à la valeur de l'immeuble (l'hypothèque sur le bien lui permet de récupérer son argent même en cas de décès prématuré). Une autre solution consiste à trouver une personne plus jeune qui accepte de se porter caution pour l'emprunt et qui pourra contracter l'assurance solde restant dû.

LA CAUTION

Pour tous les types d'emprunt, lorsqu'une caution est nécessaire, elle est souvent solidaire et indivisible. Solidaire : en cas de non-paiement, le créancier peut s'adresser directement à la caution. Indivisible : si la caution est assurée par plusieurs personnes, le créancier peut réclamer l'entièreté de la somme à une seule d'entre elles. A charge pour celle-ci de se retourner contre les autres. C'est dire qu'il faut donc bien réfléchir avant d'accepter une exigence de cette nature.

Crédits à la consommation

Pour l'achat d'un bien de consommation (voiture, électroménager, mobilier, etc.) ou encore pour financer vos vacances ou un événement particulier) vous pouvez souscrire plusieurs types de crédit à la consommation :

- prêt à tempérament (remboursé par paiements périodiques) ;
- vente à tempérament (bien ou service payé par remboursements périodiques moyennant acompte) ;
- crédit-bail ou leasing (versements périodiques avec possibilité d'achat à la fin du contrat) ;
- ouverture de crédit (capital disponible en une ou plusieurs fois et remboursé selon les conditions du contrat).

Le coût réel du crédit est fonction du TAEG (taux annuel effectif global) qui inclut en plus des intérêts tous les frais liés au contrat (dossier, consultations des fichiers, assurances, cartes de crédit, etc.) Il est donc très important de comparer les TAEG (proposés par des intermédiaires sérieux) en fonction de vos besoins et de vos possibilités.

Le crédit à la consommation est couvert automatiquement par une assurance décès, mais il est rare que les institutions financières acceptent de l'accorder aux personnes de 70 ans et plus. Reste alors la possibilité du recours à une personne qui se porte caution.

En cas de surendettement

Si, à un moment donné, il vous est impossible de rembourser vos dettes, expliquez d'abord la situation à vos créanciers. Sans cela, la situation risque de fatalement s'aggraver (visite d'un huissier, saisies éventuelles sur une partie de vos biens ou revenus). Tout le monde peut être victime de la spirale de l'endettement. Des solutions existent avec les services de médiation de dettes agréés présents dans tout le pays. Ils essaieront de vous trouver la meilleure formule pour trouver un arrangement avec vos créanciers.

En cas de surendettement :
Contactez le CPAS et/ou le service de votre commune
Service de Médiation de Dettes asbl
Boulevard Barthélémy 25
1000 Bruxelles
info@saslsdmbsh.be
Tél. : 02 500 10 00

En cas de surendettement fiscal
SPF Finances
Finance Tower
Bd du Jardin Botanique 50
1000 Bruxelles
Contact Center : 02 572 57 57

Les impôts

Si l'accès à la pension ne change pratiquement pas les procédures de déclaration fiscale (par formulaire-papier ou par internet), il vous faudra tenir compte de certaines petites adaptations d'usage.

La déclaration

Le seul changement : c'est désormais l'organisme de pension et non plus votre employeur qui vous adresse (en avril) la fiche fiscale destinée à compléter votre déclaration à l'impôt des personnes physiques. Vous devrez y compléter le cadre V (pensionnés) et non plus celui des revenus professionnels.

D'un point de vue administratif, vous n'avez aucune démarche à faire et tous les documents utiles vous sont adressés automatiquement. En cas de doute, adressez-vous au Contact Center du SPF Finances (02 572 57 57) ou à votre bureau de taxation. Des consultations gratuites y sont généralement organisées durant la semaine précédant l'échéance de remise des déclarations.

Que faire la première année ?

Si votre départ à la pension est survenu en cours d'année, vous recevrez sans doute deux fiches fiscales. Celle de votre employeur et celle de l'organisme de pension. Il suffit alors de reporter les données dans les cases respectives prévues pour chacun des deux statuts.

Dans ce cas, le précompte professionnel retenu sera trop élevé parce que compté sur une année entière de rémunération. Par contre, celui sur la pension sera trop faible parce que les réductions d'impôt liées à la pension sont comptées elles aussi sur l'année entière. Ce qui peut se solder soit par une quasi-équivalence, soit par un complément à payer.

Bien entendu, le montant de l'impôt est fonction de votre situation patrimoniale personnelle. Quant au détail des retenues effectuées sur le montant brut de la pension, vous le retrouverez plus haut à la rubrique concernant le calcul de la pension.

SIMULATION PAR INTERNET

Pour savoir à combien se montera l'impôt, vous pouvez effectuer des simulations grâce aux logiciels mis à votre disposition - parfois gratuitement, par différents organismes (banques, assurances, Télé-achat, etc.) ou directement sur le site Tax-on-web du SPF Finances (www.taxonweb.be), qui permet de remplir sa déclaration par internet.

L'habitation en question

Avec les changements de vie apportés par la pension, vous souhaiterez peut-être vendre, hypothéquer, louer votre bien immobilier ou en acheter un autre. Mais comment procéder ?

Vendre son bien

Avant de vendre ce bien, il importe évidemment d'en faire une estimation valable et de choisir la formule de vente la plus favorable.

Que vaut-il ?

Pour établir la valeur marchande du bien et proposer un prix équilibré qui en facilitera la vente, il est nécessaire de se baser sur des données objectives en tenant compte de la qualité propre de ce bien et de son environnement. Cette évaluation pourra se faire par comparaison statistique avec les ventes dans la région pour ce type d'habitation. Des magazines et des journaux qui publient régulièrement des informations par zones sur l'évolution de l'immobilier résidentiel ainsi qu'un notaire ou un expert immobilier vous seront d'une aide précieuse dans cette recherche. Décidez ensuite du type de vente que vous souhaitez.

La vente de gré à gré

Dans ce cas, le vendeur et l'acheteur s'entendent sur le prix de vente et sur la détermination exacte du bien. C'est le propriétaire qui réalise cette vente et il peut aussi le faire avec l'aide d'un notaire ou d'un agent immobilier. Cela débouche généralement sur un compromis de vente qui doit comporter des informations précises sur les parties en cause, sur le bien, sur le prix et sur les modalités de vente. Ce document est contraignant et ne pourra pas être modifié après la signature s'il apparaît qu'il est mal rédigé. C'est pourquoi, lors de la rédaction, il est utile de consulter un notaire.

La vente publique

Elle fait obligatoirement recours à un notaire. Elle se pratique en public par enchères et le bien est acquis par l'amateur qui fait l'offre la plus intéressante si toutefois le vendeur est d'accord avec ce montant. Le cahier des charges établi par le notaire à qui incombe la vente en précise

ATTESTATION DU SOL

A Bruxelles, l'ordonnance régionale « sol » du 5 mars 2009, relative à la gestion et l'assainissement des sols pollués, est applicable depuis le 1er janvier 2010. Celle-ci rend obligatoire la délivrance d'une attestation du sol par l'Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement (IBGE) avant toute cession de droit réel sur un terrain (vente, donation, leasing immobilier, apport en société, etc.). L'IBGE délivre l'attestation dans un délai de 20 jours après réception de la demande (30€ par attestation et par parcelle).
IBGE - Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles
Tél. : 02 775 75 75
www.bruxellesenvironnement.be

l'ensemble des conditions et modalités. La vente publique - volontaire ou forcée - se déroule en une seule séance, avec ou sans mise à prix fixée par le notaire. Toutefois, quiconque peut en principe faire une offre supérieure dans les 15 jours qui suivent la séance. Cette offre doit être d'un montant au moins équivalent au dixième du prix obtenu (avec un minimum de € 250 et un maximum de € 6 200). Une deuxième séance de surenchère est alors organisée. Si personne ne surenchérit après la première séance, le bien est définitivement adjugé après le délai de 15 jours. Entretemps, le vendeur peut décider de retirer son bien de la vente. Il peut aussi, en cas de vente publique volontaire, exclure le droit à la surenchère.

Que choisir ?

Les deux formules présentent des avantages et des inconvénients et le choix dépend aussi de la situation objective du vendeur. En cas de vente publique, l'intervention obligatoire du notaire devrait vous mettre à l'abri de mauvaises surprises. Pour la vente de gré à gré, si vous craignez de n'avoir pas une maîtrise suffisante de l'opération, il sera utile de prendre les conseils d'un spécialiste.

PEB DÉSORMAIS OBLIGATOIRE

Si vous êtes propriétaire d'une habitation en Flandre, à Bruxelles ou en Wallonie et que vous désirez vendre votre bien, vous devez désormais faire appel à un certificateur énergétique agréé afin de faire analyser le logement sous l'angle énergétique. Ce professionnel vous délivrera ensuite un certificat de performance énergétique des bâtiments (PEB) à présenter avec l'acte de vente.

Vendre en viager

La vente en viager vous permet, si vous le souhaitez, de disposer de revenus supplémentaires tout en continuant à occuper votre bien jusqu'à votre décès.

Comment ?

La vente en viager est comparable à une vente ordinaire sur le plan des formalités administratives et des frais. Ce sont les modalités de paiement qui diffèrent. L'acheteur s'engage à payer au vendeur une rente régulière, indexée ou non, qui court jusqu'au décès de ce dernier. Une somme à déterminer au départ - le « bouquet » - est payée par l'acheteur au moment de la vente. Le montant de la rente est fonction de plusieurs facteurs dont l'âge du vendeur et l'importance du bouquet (somme versée au départ).

Lorsque l'opération se fait entre personnes physiques, elle n'est pas taxée. Le vendeur est également protégé par la loi contre tout défaut de paiement de l'acheteur. Toutefois, l'appui d'un professionnel est requis pour éviter les mauvaises surprises dans ce type de transaction.

En savoir plus :

Vous souhaitez acheter, louer ou vendre votre bien... Les notaires de Belgique vous donnent toutes les explications et les réponses adaptées à votre situation. www.notaire.be

En cas d'hypothèque

Que faire lorsque l'on désire vendre une maison grevée d'une hypothèque ?

Deux possibilités

Il est impératif ou bien de faire radier cette hypothèque ou bien de la transférer sur un autre bien immobilier (par exemple celui que vous auriez acheté pour le substituer à la maison que vous comptez vendre).

Dans les deux cas, le notaire doit veiller à obtenir un acte dit « de main levée ». Cet acte annule l'inscription hypothécaire et donne à l'institution de crédit la garantie d'être remboursée en premier lors de la vente du bien.

L'acte peut aussi organiser le transfert de l'hypothèque d'un immeuble à l'autre. Mais cette opération n'est évidemment possible que si une même institution est sollicitée dans les deux cas. Elle présente aussi l'avantage de limiter sensiblement les droits fiscaux d'enregistrement et d'hypothèque.

Le certificat de performance énergétique

Lors de la vente d'un bien immobilier, la performance énergétique du bien doit être certifiée par un certificat PEB. C'est devenu un facteur non négligeable dans les conditions de vente ou de location.

Qu'est-ce que la PEB ?

La performance énergétique est la quantité d'énergie effectivement consommée ou estimée pour répondre aux différents besoins liés à une utilisation normale du bâtiment. Elle inclut donc le chauffage, l'eau chaude, la ventilation, l'éclairage, etc. En permettant la comparaison entre biens immobiliers, le certificat PEB apporte plus de transparence au marché. Il joue un rôle déterminant dans l'estimation de la valeur du bien. Valable pour 10 ans (sauf exception), il doit être établi par un certificateur agréé.

Le certificat PEB ressemble à l'étiquette énergétique que l'on trouve sur les appareils électroménagers (réfrigérateurs, lave-vaiselle, lave-linge,...).
Il comporte une échelle de performance de A (peu énergivore, de couleur verte) à G (très gourmand en énergie, de couleur rouge). Les émissions en CO_2 sont également recensées.

Désormais obligatoire

Vous êtes propriétaire d'un bâtiment à Bruxelles (soit un logement - quelle que soit la superficie ou un bureau de plus de 500 m²) et vous le mettez en vente? Vous êtes tenu, depuis le 1er mai 2011, de faire appel à un certificateur agréé par Bruxelles Environnement pour qu'il analyse les performances énergétiques de votre bien et vous fournisse le certificat PEB qui doit être joint à l'acte de vente.

Ce certificat classe le bien selon une échelle de performance énergétique (de A à G) et indique les émissions en CO_2. Vous louez ce même bien ? Depuis le 1er novembre 2011, vous devez transmettre une copie du certificat de performance énergétique au futur locataire. Les autres bâtiments tertiaires ne seront soumis à cette même obligation qu'au 1er janvier 2013, que le bâtiment soit vendu ou loué.

En savoir plus sur la PEB à Bruxelles :
www.bruxellesenvironnement.be > Accueil > Professionnels > Thèmes > Energie > PEB et climat intérieur

Le certificat énergétique est valable pendant 10 ans, pour autant qu'aucune modification aux caractéristiques énergétiques du bien n'ait été apportée. Par exemple si la chaudière est remplacée ou le vitrage changé, le certificat devra être mis à jour avant une future transaction.

Louer son bien

Lors de la retraite, il se peut que la maison familiale soit devenue trop grande (notamment lorsque les enfants l'ont quittée) ou qu'elle représente une charge trop lourde. La louer pour acheter ou louer soi-même un appartement plus petit est une solution largement adoptée.

Au départ

Avant toutes choses, si vous décidez de mettre votre bien en location, les conseils d'un spécialiste (notaire, agent immobilier...) vous seront très utiles, pour estimer la valeur locative, pour envisager et évaluer les travaux nécessaires à effectuer, pour concevoir le contrat de bail, pour fixer les modalités de la garantie. Celle-ci n'est pas obligatoire aux yeux de la loi, mais le devient si le contrat de bail la prévoit. Bien entendu, ces éléments sont également valables si, pour diversifier votre patrimoine, vous vous faites acquéreur d'un immeuble de rapport.

Le contrat de bail

Tout contrat de bail relatif à la résidence principale du preneur ou à la location d'une chambre d'étudiant doit être libellé par écrit et enregistré par le bailleur auprès du Bureau de l'enregistrement du lieu où le bien est loué. Il en va de même pour toute modification du contrat. Cette formalité est gratuite et doit être accomplie dans les deux mois de la signature du contrat.

Le montant du loyer

Vous êtes libre, en tant que propriétaire, de fixer le montant du loyer à votre convenance et de le soumettre ou non à l'indexation sur base annuelle. La plupart du temps, cette indexation sera prévue, mais elle n'a pas de caractère obligatoire. Ce qui permet par exemple à une personne qui libère sa maison au profit d'enfants ou de proches, de maintenir, si elle le souhaite, des conditions de location qui leur sont favorables.

A noter: toute communication publique ou officielle relative à la mise en location d'un bien destiné à l'habitation au sens large doit préciser

le montant du loyer et des charges communes. C'est vrai notamment pour les affiches « à louer ». Sans quoi vous êtes passible d'une amende administrative communale.

L'état des lieux

L'état des lieux d'entrée (description détaillée du bien loué à l'arrivée du locataire) est obligatoire pour tous les baux d'immeubles (sauf pour le bail à ferme). Il n'oblige pas pour autant le propriétaire à remédier aux défauts ou aux malfaçons constatés. Il est établi contradictoirement (avec ou sans expert) par les parties qui, en principe, en partagent les frais. S'il s'agit d'un bail portant sur la résidence principale du preneur ou d'un bail de location d'une chambre d'étudiant, l'état des lieux doit être annexé au contrat de bail écrit et soumis à l'enregistrement.

L'état des lieux de sortie permet d'imputer au locataire les frais découlant des dégradations locatives – hors usure normale – par comparaison avec l'état des lieux d'entrée.

LE SAVIEZ-VOUS?

A noter aussi : en cas de décès du locataire, sauf mention contraire dans le bail, celui-ci reste valable pour les héritiers et leur permet de poursuivre la location aux mêmes conditions de loyer qu'ils sont tenus de payer solidairement. Ils peuvent aussi résilier le bail dans le délai fixé par la loi.

Acheter un nouveau bien

Avant de prendre cette décision, il faut bien réfléchir au type de logement et de lieu qui ne risque pas de décevoir à l'usage. Et à l'ensemble des charges que cela implique.

Précautions préalables

Avant de signer quoi que ce soit (et surtout une offre d'achat proposée par le propriétaire), consultez un expert immobilier ou demandez l'avis d'un notaire. L'offre d'achat stipule le prix que vous offrez mais ne vous donne pas priorité sur d'autres candidats acquéreurs. Par contre, elle vous lie irrévocablement aux conditions offertes pour l'achat.

Demandez au propriétaire ou au syndic de l'immeuble, les plans originaux du bien et, s'il y a lieu, les documents stipulant les servitudes, les procès-verbaux des assemblées de la copropriété et les documents faisant état de sa santé financière.

Le prix est à négocier avec fermeté et en tenant compte de l'état général du bien, mais aussi de ses performances en matière d'énergie (PEB). D'autres critères sont aussi à considérer comme l'accessibilité (pour vous ou pour des proches : ascenseur, possibilité de parking, proximité et nature des transports en commun, etc.), proximité de l'offre commerciale, médicale, etc.

Financer l'achat

Il importe surtout de prendre des informations précises sur les possibilités de financement auprès de votre banquier et de les comparer avec d'autres. Un crédit de pont s'avère souvent nécessaire. Il vous permet de disposer de la somme nécessaire à l'achat du bien alors que la procédure de vente de votre précédent logement n'est pas encore terminée.

Ce crédit n'est intéressant que s'il est de courte durée et au maximum de quelques mois. Il se peut aussi que l'organisme financier l'assortisse de certaines garanties comme un mandat hypothécaire ou l'engagement d'une caution. Une réflexion à ce propos s'impose d'autant plus que, la plupart du temps, les intérêts de

ce crédit sont plus élevés que ceux d'un crédit hypothécaire.

Assurer le bien

A partir du moment où le compromis de vente est signé, et avant même la signature de l'acte de vente, vous devenez responsable des dommages causés à l'habitation. Le mieux est donc de souscrire une assurance au plus tôt. Vous pouvez aussi souscrire dès le compromis diverses autres assurances (décès accidentel, solde restant dû, etc.). Sachez aussi que dans un immeuble à appartements, les copropriétaires assurent l'immeuble et les parties communes en se partageant les coûts d'une police commune. En tout état de cause, consultez utilement votre courtier ou votre banque dès que votre projet de déménagement prend forme.

Le droit d'enregistrement

L'achat d'une maison ou d'un terrain à bâtir, l'acquisition par donation ou succession d'un bien immobilier, vous assujettit dans la plupart des cas au droit d'enregistrement. Vous devez faire enregistrer le compromis de vente ou l'acte notarié et payer des droits d'enregistrement.

En Région de Bruxelles-Capitale, les taux sont fixés à 12,5 %. Dans certains cas, des réductions sont prévues. Pour les nouveaux propriétaires notamment, les frais d'enregistrement sur l'acquisition d'une habitation dans la Région bruxelloise sont avantageux. Vous trouverez de plus amples informations concernant toutes les mesures fiscales et les taux préférentiels appliqués sur les droits d'enregistrement sur le site du Ministre régional des Finances et du Budget : www.acheterabruxelles.irisnet.be/fr/calculez.htm

LE SAVIEZ-VOUS?

A moins de clauses spéciales qui reportent le transfert de propriété à l'acte de vente ou au paiement intégral du bien, vous êtes propriétaire légal du bien dès le compromis de vente même si vous n'en avez pas encore la jouissance avant la signature de l'acte authentique.

Si vous acquérez et souhaitez occuper un bien loué à une autre personne et s'il existe un bail enregistré, ce locataire a droit à six mois de préavis. Et à trois mois si le bail n'a pas été enregistré.

Acquérir et occuper à titre privé l'immeuble de votre société après cessation de vos activités est une opération complexe (notamment sur le plan fiscal). Chaque cas est spécifique et requiert l'intervention d'un notaire et/ou d'un expert comptable.

Aider ses enfants

Comment leur prêter de l'argent pour les aider à voler de leurs propres ailes (par exemple, à devenir propriétaires), sans mettre votre patrimoine en danger ?

Liste des agents immobiliers :
Institut professionnel des Agents immobiliers (IPI-BIV),
Rue du Luxembourg 16B
1000 Bruxelles.
Tél. : 02 505 38 50 Fax : 02 503 42 23
Email : info@ipi.be
www.ipi.be

Répondeur automatique pour le calcul rapide de l'indexation :
SPF Economie 02 277 56 40
Email : ind@economie.fgov.be
Ou visite à l'Infoshop du SPF Economie
(jours ouvrables, de 9h à 16h30)
Rue du Progrès 48
1210 Bruxelles.
Tél. : 02 277 55 76
www.economie.fgov.be

Le prêt sous seing privé

Cette formule peut être avantageuse pour les deux parties. Pour les parents, pas de demande de cautionnement (fréquemment exigée pour les jeunes adultes ou les jeunes couples) et conditions souvent avantageuses pour les bénéficiaires. Pour éviter tout désaccord ultérieur, les conditions de ce prêt doivent être libellées et signées par les deux parties. Le document précisera le montant de la somme empruntée, les taux d'intérêt éventuels ainsi que les échéances et les modalités du remboursement. Un bémol : si le bénéficiaire manque à ses engagements, il faudra un jugement pour l'y contraindre alors qu'un document authentifié par notaire vous permettra de faire exécuter directement les conditions du prêt.

Donner la maison sans la quitter

La formule de scission entre nue-propriété et usufruit est intéressante. Elle permet aux parents d'occuper le bien jusqu'à leur décès. A ce moment, l'usufruit s'éteint et la pleine propriété revient aux enfants. Les parents peuvent aussi laisser leurs enfants occuper la maison contre paiement d'un loyer.

Attention : Le fisc aura tendance à taxer la pleine propriété du bien acquis dans la succession des parents si les enfants ne prouvent pas qu'ils ont eux-mêmes payé le fisc sur la nue-propriété. Dans ce cas aussi, consulter un notaire ou un fiscaliste est une sécurité.

Se porter caution : un risque ?

Tout cautionnement comporte le risque d'avoir à rembourser la dette non payée par l'emprunteur. Il est souvent exigé comme garantie par les organismes financiers lors de l'octroi d'un crédit. Et dans la plupart des cas, la caution est solidaire et indivisible. Il importe donc d'évaluer ce risque et d'avoir

éventuellement le courage de refuser. Un juriste pourra vous aider à y voir plus clair.

Bon à savoir :

Informations générales en matière immobilière sur le site www.notaire.be (les notaires offrent parfois des consultations gratuites).

Renseignements et liens utiles sur le site du Syndicat national des propriétaires (www.snp-aes.be)
Demandes d'informations : info@snp-aes.be

Bureau compétent pour l'enregistrement de votre bail

Contact Center du SFP Finances
(jours ouvrables de 8 h à 17 h)
Tél. : 02 572 57 57 ou annuaire des administrations fiscales sur http://annuaire.fiscus.fgov.be

***Rédaction et impression du contrat de bail par internet**: site portail du SPF Finances www.minfin.fgov.be*

Liste d'experts pour l'état des lieux

Union belge des Géomètres-Experts immobiliers
Rue du Nord 76 - 1000 Bruxelles
Tél. : 02 219 62 81 Fax : 02 219 31 47
Email : info@ubg-bul.be
www.obge-bole.be

Fédération financière belge

Brochure « Se porter caution, quelles implications ? »
Disponible sur demande au :
Tél. : 02 507 68 11 Fax : 02 888 68 11
Email : info@febelfin.be
www.febelfin.be>publications>thèmes

Héritage et succession

Le décès d'un proche est un moment très douloureux qui requiert cependant d'accomplir un certain nombre de formalités. Autant savoir.

Le rôle des pompes funèbres

Dès que le décès a été constaté et certifié par le médecin, la famille du défunt prend contact avec l'entreprise de pompes funèbres de son choix. Celle-ci, après s'être occupée du défunt, se charge de toutes les formalités : déclaration de décès à la commune, organisation des funérailles, concession au cimetière, avis nécrologiques éventuels, etc. Elle peut vous procurer également les extraits d'acte de décès qui vous sont nécessaires pour un certain nombre de formalités utiles.

Les démarches à effectuer

Les proches doivent d'abord prendre contact avec le notaire qui fera les premières démarches pour vérifier s'il existe ou non un testament. Il assistera ensuite la famille pour effectuer d'autres devoirs : le déblocage des comptes bancaires, la gestion des biens du défunt, la déclaration fiscale de succession, le partage et la liquidation de la succession. La famille doit également prévenir les banques où le défunt possédait des avoirs. Ceux-ci sont dès lors bloqués et ne seront débloqués qu'après l'accomplissement de certaines formalités. A prévenir aussi dans les plus brefs délais, la compagnie d'assurances dans le cas où le défunt a souscrit une assurance vie. Il faudra également avertir du décès les organismes sociaux du défunt (mutuelle, ...). En Belgique, l'ONP sera averti automatiquement du décès dès le moment où celui-ci a été déclaré à la commune.

Comment hériter

Il y a trois manières d'effectuer la transmission des biens d'une personne :

- par succession légale ;
- par testament ;
- par contrat.

Dans ce dernier cas, la succession est attribuée en vertu d'un acte de donation qui prend effet après le décès du donateur. Cette procédure est uniquement permise entre époux (lorsque cela

figure, par exemple, dans le contrat de mariage). Une personne peut aussi léguer tout ou partie de ses biens de son vivant en réalisant plusieurs donations (voir page 77). Les trois formules de transmission des biens peuvent aussi être combinées de telle sorte que des biens soient transmis en partie par voie de donation, d'autres par la voie légale ou d'autres encore par testament ou par contrat.

Les droits du conjoint

Si le défunt laisse un conjoint et des descendants, la succession leur revient conjointement et de cette manière : le conjoint recueille l'usufruit de toute la succession alors que les descendants en reçoivent la nue-propriété.

S'il n'y a pas de descendants, la succession ne revient pas automatiquement au conjoint survivant (la situation diffère selon qu'il y ait ou non contrat de mariage). Il faudra vérifier si le défunt laisse d'autres héritiers allant jusqu'au quatrième degré. Dans ce cas, on revient à la même distribution : l'usufruit des biens pour le conjoint survivant et la nue-propriété pour les héritiers.

Le contrat de mariage

La présence d'un contrat de mariage influe sur les deux possibilités évoquées plus haut.

- S'il n'y a pas de contrat ou si les époux ont opté pour le régime de la communauté de biens : lors du décès de l'un des époux, la succession se compose des biens propres du défunt et de la moitié du patrimoine que vous avez en commun avec votre conjoint. En l'absence de clauses contractuelles favorisant le survivant et s'il n'y a pas de descendants, le survivant hérite malgré tout de tous les biens communs à condition que d'autres dispositions n'aient pas été prévues par un testament du défunt.
- Si les époux se sont mariés sous le régime de la séparation des biens, lors du décès des époux, la succession se compose uniquement des biens propres du défunt car il n'y a pas de patrimoine commun. L'époux survivant reçoit donc l'usufruit de ces biens que le défunt laisse ou non des descendants.
- Les deux situations doivent être combinées avec d'éventuelles dispositions contractuelles ou testamentaires des époux.

A noter: en ce qui concerne l'usufruit du logement commun des cohabitants légaux. En cas de décès d'un des conjoints, la loi protège désormais, automatiquement et sans testament l'attribution de cet usufruit du bien familial et des meubles qu'il contient au conjoint survivant. Celui-ci n'acquiert pas pour autant un droit réservataire (libre disposition) sur ces biens. Un testament reste donc nécessaire pour transmettre plus que l'usufruit à ce conjoint survivant.

En l'absence de conjoint survivant

Dans ce cas et s'il y a des descendants ceux-ci se partagent la succession en pleine propriété et à parts égales. En l'absence de descendants, la succession revient aux membres de la famille: ascendants (père et mère) ou collatéraux (frères-sœurs, oncles-tantes, cousins-cousines). A défaut, c'est l'Etat qui héritera de cette succession.

PLUS DE PRÉCISIONS?

Consultez votre notaire, la Maison des notaires la plus proche ou le Service public fédéral Finances.

Les droits de succession

Qui doit payer ?

Lors du décès d'une personne qui habite en Belgique, les héritiers doivent payer les droits de succession sur la valeur de tous les biens qu'il laisse, déduction faite des dettes. Ces droits ne sont pas dûs seulement sur les biens qui existent au moment du décès, mais aussi sur tous ceux que le défunt a possédés durant les trois années qui précèdent son décès et dont les héritiers ne peuvent prouver qu'il les a réellement dépensés.

Combien ?

Les droits de succession diffèrent d'une Région à l'autre. Les taux dépendent du régime en vigueur dans la Région où le défunt avait son dernier domicile fiscal (qui ne coïncide pas nécessairement avec le lieu d'inscription au registre de population). Si le défunt a élu domicile dans plusieurs régions au cours des cinq années précédant le décès, la déclaration doit se faire dans la Région où, au cours de cette période, il a eu son domicile durant le temps le plus long.

Ces droits se calculent par tranches sur la part de succession (actif net) dévolue à chaque héritier. Ils varient en fonction du lien de parenté entre l'héritier et le défunt. L'actif net correspond au montant obtenu en déduisant l'ensemble des dettes (factures, dettes encore impayées, etc.) de la valeur des biens.

Les biens sont évalués en principe sur base de leur valeur vénale au moment du décès (valeur correspondant aux conditions normales de vente à ce moment-là). Dans certains cas une évaluation spécifique – parfois forfaitaire – est réalisée.

L'habitation familiale

En Région de Bruxelles-Capitale il existe un tarif préférentiel pour la transmission de l'habitation familiale à un héritier en ligne directe, au conjoint, ou au cohabitant légal. On entend par habitation familiale, la résidence principale commune de personnes mariées ou cohabitants légaux.

Les héritiers peuvent bénéficier du tarif préférentiel lorsqu'au moins une part en pleine propriété de l'habitation fait partie de l'héritage du défunt. Celui-ci ne doit donc pas nécessairement être propriétaire de la totalité de l'habitation ; la possession d'une part indivise suffit. Ce qui est souvent le cas pour des cohabitants ou des conjoints mariés sous le régime de la séparation de biens. Le tarif préférentiel est appliqué sur la valeur nette de la part que possédait le défunt dans l'habitation familiale, après déduction d'éventuelles dettes.

Il est prévu également que le tarif préférentiel n'est pas perdu si le défunt n'a pas pu maintenir sa résidence principale dans l'habitation en question pour cause de force majeure (besoin en soins apparu après l'achat de l'habitation) qui empêche de rester dans l'habitation, même avec l'aide de sa famille ou d'une organisation d'aide familiale.

En matière de droits de succession, les cohabitants de fait ne peuvent pas profiter des droits de succession réduits pour leur logement familial à Bruxelles.

Quand et comment déclarer

La déclaration de succession doit être effectuée dans les cinq mois qui suivent le décès (six ou sept mois si le décès survient à l'étranger). Elle doit être introduite auprès du Bureau local de l'enregistrement du SPF Finances.

Si le défunt habite en Belgique, il faut déclarer la totalité de son patrimoine .

S'il habite hors Belgique, la déclaration ne vise que les biens immobiliers situés dans le Royaume.

Débloquer les comptes

Au décès du titulaire d'un compte bancaire ou d'un coffre, la banque bloque aussitôt les comptes et les coffres qui sont au nom du défunt et du conjoint survivant.

Celui-ci peut toutefois demander à la banque une somme destinée à pourvoir à ses besoins de base. Cette somme ne peut excéder la moitié des soldes disponibles sur les comptes à vue et comptes d'épargne. Elle est limitée à € 5 000 hors frais de dernière maladie et de funérailles du défunt.

Contrairement au passé où un acte de notoriété devait être rédigé par un notaire ou un juge de paix pour obtenir le déblocage des comptes et des coffres, il suffit aujourd'hui d'un acte notarié d'hérédité ou d'un certificat d'hérédité délivré par le Bureau de l'enregistrement. Cette règle s'applique quel que soit le montant des avoirs.

Les coûts

Les coûts d'un acte notarié d'hérédité couvrent les droits d'enregistrement (€ 25), les droits d'écriture (€ 7,5), les honoraires du notaire et les frais d'acte. Quant au certificat d'hérédité délivré par le receveur de l'enregistrement, il est totalement gratuit. Le formulaire de demande d'un certificat d'hérédité peut être téléchargé sur http://annuaire.fiscus.fgov.be/info-suc. Cette adresse internet permet également de savoir quel est le Bureau de l'enregistrement compétent dans votre situation.

Quand payer?

Sauf exceptions, le délai de paiement des droits après le décès (en général par virement sur le compte du Bureau de l'enregistrement compétent) dépend du lieu de ce décès. Il est de:

- 7 mois si le décès a eu lieu en Belgique ;
- 8 mois s'il a eu lieu en Europe ;
- 9 mois s'il a eu lieu hors Europe.

En cas de retard dans ces délais, le Bureau de l'enregistrement imposera une amende et des intérêts.

L'héritage sans testament

Si le défunt n'a pas fait de testament, la loi prévoit une dévolution légale. La succession est alors partagée entre les héritiers en fonction de la ligne de parenté, de l'ordre des héritiers et du degré de parenté.

Refuser la succession ?

S'ils savent qu'elle s'avère déficitaire, les héritiers peuvent refuser la succession. Dans ce cas, ils sont à l'abri des dettes contractées par le défunt, mais il renoncent aussi aux biens de celui-ci. Pour refuser la succession, il faut introduire une déclaration de renonciation auprès du Tribunal de première instance de l'arrondissement du dernier domicile légal du défunt.

Le bénéfice d'inventaire

Il se peut aussi que la situation soit moins claire. Par exemple, lorsqu'un procès entamé du vivant du défunt n'a pas encore connu d'issue. Dans ce cas les héritiers ont tout intérêt à n'accepter la succession que sous bénéfice d'inventaire. Cela permettra d'estimer si la succession est positive ou non. Les héritiers ne devront pas payer les dettes du défunt au-delà de l'actif qu'il laisse. Pour accepter une part d'héritage sous bénéfice d'inventaire, il faut également déposer une déclaration en ce sens au greffe du Tribunal de première instance.

Organiser la succession

Plusieurs éléments entrent en compte dans la rédaction d'un testament : patrimoine, famille, souhaits particuliers, etc. A cet égard, les conseils d'un notaire sont précieux.

Quel testament ?

Le testament peut, par exemple, favoriser certains héritiers légaux ou attribuer des biens à d'autres personnes. Il peut aussi comporter des dispositions non patrimoniales comme, par exemple, désigner un tuteur pour les enfants ou faire le legs de son corps à la science. La loi ne reconnaît que trois formes de testament.

- Le testament authentique ou testament notarié : les volontés du testateur sont écrites manuellement par le notaire en présence de deux témoins ou par deux notaires. Le notaire a charge de conserver le document et de mentionner son existence au Registre central des testaments. Ni sa forme ni, dans certaines limites, son contenu ne peuvent être contestés par quiconque.
- Le testament olographe : il est écrit en entier, daté et signé par le testateur. Deux personnes ne peuvent pas faire leur propre testament sur le même document. Le déposer chez un notaire n'est pas obligatoire mais constitue une garantie contre la perte. Il sera alors transmis au Registre central par le notaire.
- Le testament international : il peut être fait dans tous les pays conventionnés à ce type de testament. Il est remis personnellement au notaire (assisté de deux témoins ou d'un autre notaire) qui joint au document une attestation confirmant que les obligations légales ont été respectées. Il inscrit ensuite le document au Registre central.

Le choix des héritiers

Certains héritiers (dits réservataires) ont de toute façon droit à une part de la succession (dite réserve légale) : ce sont les descendants, les ascendants et l'époux survivant. On ne peut les déshériter que dans des conditions assez strictes. Pour les descendants : la réserve est égale à la moitié des biens disponibles pour un seul enfant,

du tiers s'il y en a deux et du quart s'il y en a trois ou plus. Hors de cette réserve légale, la « quotité disponible » peut faire l'objet de legs.

- Le legs universel : le testateur laisse tout le contenu de la succession à une ou plusieurs personnes de son choix, à une institution, etc.
- Le legs à titre universel : le testateur laisse une partie de ses biens (mobiliers ou immobiliers) à certaine(s) personne(s) de son choix.
- Le legs à titre particulier : le testateur attribue un ou plusieurs biens déterminés à certaine(s) personne(s) de son choix.

La donation

Il est possible de donner une partie de ses biens (immeubles, argent, titres, œuvres d'art, etc.) de son vivant. Cette donation diminue dans la plupart des cas les droits de succession que les héritiers auront à payer. En cela aussi le notaire peut être de bon conseil.

Comment ?

- La donation par acte notarié : elle s'assortit de droits à payer (sauf dans certains cas de donation d'entreprises) en fonction du montant et du lien de parenté. Pour la donation d'un bien immobilier, il est obligatoire de passer par un notaire. Dans ce cas de donation immobilière, si le donateur décède dans les trois ans suivant la donation, celle-ci est intégrée dans la succession et les droits payés seront considérés comme des avances sur les droits de succession.
- Le don manuel : il concerne uniquement les biens meubles (bijoux, voitures, œuvres d'art, titres, etc.). Il se fait de la main à la main sans exiger l'intervention d'un notaire. Ce don n'est soumis à aucun droit fiscal sauf si le donateur décède dans les trois ans suivant la donation. Les bénéficiaires auront alors à payer les droits de succession.
- La donation indirecte : elle vise des biens qui ne peuvent faire l'objet d'un don manuel en raison de leur nature (titres nominatifs de sociétés, remise de dette, virement, etc.). Elle se pratique au moyen d'un acte « neutre » (par exemple, un virement bancaire).

A qui ?

Vous pouvez donner à toute personne ou association de votre choix en respectant toutefois la part minimale de l'héritage qui revient à vos enfants ou au conjoint survivant. Avec le legs en duo, (dit aussi double legs), vous pouvez léguer une partie de vos biens à une association tout en avantageant vos propres héritiers. C'est en effet l'association qui, en contrepartie, s'acquitte des droits de succession.

Pour ce legs en duo, trois conditions sont nécessaires. Il faut :

- rédiger un testament ;
- léguer une partie des biens à une ou plusieurs personnes ;
- léguer la partie restante à une association (qui aura à payer la totalité des droits de succession.

Combien ?

En Belgique, les droits de donation relèvent des Régions. Ils sont fixés en fonction du domicile fiscal du donateur et de la durée du séjour dans la Région concernée.

En Région de Bruxelles-Capitale, la donation de biens meubles bénéficie d'un taux réduit. La donation d'une habitation destinée à devenir l'habitation principale du donataire est soumise à un taux spécifique. Les donations d'entreprises bénéficient quant à elles d'une exonération des droits.

Les donations de tous les biens immeubles sont soumises à un taux fixe de 3% en ligne directe, entre époux et cohabitants légaux, et de 7% pour les autres. Pour les biens meubles, les donations sont soumises à des droits qui s'échelonnent de 3% à 30% en ligne directe, entre époux et cohabitants légaux. Pour les autres, ils varient entre 20% et 80%.

Pour l'habitation familiale, le taux spécifique s'échelonne, selon les tranches, entre 2% et 30%.

PLUS DE PRÉCISIONS?

Adressez-vous à la Maison des notaires de votre province ou sur le site de la Fédération royale du Notariat belge: www.notaire.be

Informations sur les droits de succession nette de donation: SPF Finances, Administration générale de la Documentation patrimoniale, Bd du Roi Albert II 33 (Bte 50)
1030 Bruxelles - Tél.: 02 576 28 53
Email: info.acedakre@minfin.fed.be
www.minfin.fgov.be

Le « Guide des donations et successions » édité par le SPF Finances peut être téléchargé sur le site www.minfin.fgov.be > publications ou commandé à: SPF Finances, Service communication – North Galaxy, Bd du Roi Albert II 33 (Bte 70) – 1030 Bruxelles.

L'assurance obsèques

Souscrire une assurance obsèques évite à vos proches d'avoir à couvrir les coûts de plus en plus lourds des funérailles. Elle peut s'inscrire dans un plan successoral personnalisé. Pour leur part, les fonctionnaires bénéficient d'une intervention de l'Etat pour les aider à financer ces frais.

Trois formules

En Belgique, elle se présente sous trois formes:

- l'assurance capital-décès: votre argent épargné (et de préférence indexé) pour les funérailles est versé aux bénéficiaires lors du décès;
- l'assurance obsèques en nature: il n'y a pas de capital distribué, mais sont couverts, en tout ou en partie, les services liés au funérailles (dont, notamment, les formalités administratives, les faire-part de décès, les cartes de remerciement ou même les modalités de la cérémonie);
- les assurances mixtes: elles cumulent capital et services en nature.

A noter: avant de souscrire une assurance obsèques vantée par les compagnies, il est utile de vérifier si vos autres assurances ne comprennent pas déjà les frais de funérailles.

Des allocations pour frais funéraires sont également prévues par certaines mutuelles.

Le contrat de prévoyance

Vous pouvez aussi opter pour un contrat de prévoyance obsèques. Vous organisez vous-mêmes les funérailles avec les pompes funèbres choisies en versant l'argent sur un compte bancaire bloqué.

Plusieurs avantages: Le compte produit des intérêts – La provision peut être versée en plusieurs fois et vous avez toujours la latitude de retirer l'argent du compte – Le contrat peut être adapté avant le décès et il vous garantit aussi que les funérailles se dérouleront selon votre volonté.

Avantages et inconvénients

En optant pour une assurance obsèques, vous libérez évidemment vos proches de la charge financière -souvent très importante- des funérailles. Dans leur volonté de se montrer concurrentielles, les compagnies d'assurances rivalisent d'imagination pour vous séduire et vous proposent des services annexes comme, par exemple: le rapatriement mondial en cas de décès inopiné à l'étranger ou même le suivi psychologique de vos proches.

Aspect plus négatif: une décision trop tardive peut faire grimper le montant des primes par rapport au capital versé lors du décès. Il arrive aussi que certaines compagnies d'assurances exigent une attestation médicale. Opter pour une assurance obsèques ou choisir la meilleure formule requiert donc une réflexion minutieuse.

RENSEIGNEMENTS

L'étude du Crioc (Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs): « Prévenir l'inéluctable » est téléchargeable sur www.crioc.be (Crioc: Boulevard Paepsem 20 - 1070 Bruxelles Tél.: 02 547 06 11 – Fax: 02 547 06 01 Email: info@crioc.be

Temps libre

Apprendre après la retraite

L'espagnol, l'anglais, la physique quantique, l'informatique ou la cuisine de haut vol… Beaucoup de seniors profitent désormais de leur temps libre pour se (re)plonger dans les plaisirs de l'étude et de l'apprentissage. Retourner sur les bancs de l'école, suivre des séminaires ou un cursus universitaire, participer à des ateliers pratiques… Les possibilités ne manquent pas.

Des formations à la pelle

Vous souhaitez mettre à profit votre temps libre pour approfondir vos connaissances ? Pas de souci : vous avez la possibilité de vous inscrire dans tous les établissements qui proposent des formations pour adultes en Communauté française. Mais attention : aussi enthousiasmantes qu'elles puissent paraître, ces formations (généralement sanctionnées par un examen) demandent souvent assiduité et détermination.

Enseignement à distance : accessible à tous les seniors, ce type d'enseignement propose un éventail impressionnant de formations (langues, littérature, sciences, mathématiques…). Pour y accéder, il vous faudra acquitter un droit d'inscription ne pouvant dépasser les € 37,50. Ce montant inclut l'envoi des cours, l'encadrement pédagogique, la fourniture de feuilles de devoirs, d'enveloppes et l'usage de tout matériel audiovisuel ou autre. Seuls les frais d'affranchissement de vos travaux sont à votre charge.

Les seniors hospitalisés pour une longue durée ou handicapés (inscrits à l'AWIPH, au Service bruxellois des personnes handicapées ou au Vlaamse Fonds) sont dispensés des droits d'inscription.

Enseignement de promotion sociale : les droits d'inscription pour ce type d'enseignement diffèrent selon les filières et les écoles (se renseigner sur le site www.enseignement.be). Des dispenses sont cependant prévues pour les pensionnés handicapés ou bénéficiant de la GRAPA.

CENTRES CULTURELS

En vertu de leur mission d'éducation permanente, beaucoup de centres culturels en Communauté française proposent des activités à destination des seniors. Pour en savoir plus sur leurs missions et programmes : www.cfwb.be

Formations de courte durée : vous souhaitez apprendre à peindre, parfaire la maîtrise de votre ordinateur, vous débrouiller en anglais, connaître tous les trucs pour réussir une mayonnaise ? Les formations de courte durée sont faites pour vous. Difficile de les répertorier toutes en quelques lignes tant elles sont aujourd'hui diversifiées. Pour trouver chaussure à votre pied, n'hésitez pas à questionner les personnes qui partagent vos centres d'intérêts, ils seront les meilleurs conseils en la matière. Beaucoup de magazines proposent également des adresses futées dans leurs rubriques pratiques. Même constat du côté des webzines (site internet d'information) dédiés aux seniors : leurs rubriques fourmillent d'infos sur le sujet.

Enseignement universitaire : vous souhaitez bénéficier d'un cursus universitaire ? Deux possibilités s'offrent à vous : vous inscrire dans un programme d'études complet comme n'importe quel étudiant (avec examens et diplôme à l'appui) ou opter pour la formule en « élève libre » pour suivre une sélection de cours que vous aurez au préalable choisis. Pour cette formule, vous devrez obtenir l'accord des professeurs concernés et des autorités facultaires. En vous présentant aux examens, vous pourrez bénéficier d'un certificat attestant la réussite à un cours (mais pas du diplôme sanctionnant l'entièreté du cursus).

Universités pour Aînés : Beaucoup d'universités en Belgique proposent également des cycles de conférences ou de séminaires regroupés autour d'appellations génériques comme l'« Université du Troisième âge », l'« Université du Temps Disponible » ou l'« Université des Aînés ». Contrairement à la formule universitaire classique, ces universités ne dispensent pas de cours académiques, ne font passer aucun examen et ne sanctionnent pas leurs cycles de conférences par un quelconque diplôme. Conçues avant tout pour les seniors qui ont soif d'apprendre et de se divertir intelligemment, ces « Universités » proposent souvent à leurs membres des excursions thématiques (archéologie, histoire de l'art, visite de musée), des voyages à portée culturelle, des avantages (tarifs préférentiels) dans de nombreux musées, théâtres et cinémas du pays.

Site portail sur toutes les filières d'enseignements (pour adultes notamment)
Ministère de la Communauté française
Administration générale de l'Enseignement et de la Recherche scientifique
Boulevard du Jardin Botanique 20-22
1000 Bruxelles
Tél. : 02 690 81 00
www.enseignement.be

Association francophone des Universités Tous Ages de Belgique
AFUTAB, rue de Bruxelles 61
5000 Namur
www.ulb.ac.be/assoc/afutab

La créativité au pouvoir

En Europe, plus de 20 % de la population a dépassé la soixantaine. C'est extraordinaire de penser qu'il y a tant de personnes qui peuvent profiter après une vie professionnelle très active de grands moments de détente, de découverte, de passion. Encore faut-il que l'information passe bien !

Pour réussir le passage de la vie active à une retraite heureuse, il est primordial de s'entretenir afin de conserver ses moyens physiques et psychiques. Sur un plan physique, on conçoit très facilement l'importance de continuer à marcher, courir, nager pour entretenir ses muscles, mais peu de gens réalisent qu'il est au moins aussi important, sinon plus, de réveiller le cerveau, la mémoire, la créativité. Il faut stimuler la fonction d'écoute pour redynamiser, donner l'envie de lire, d'apprendre et de s'ouvrir aux autres.

Devenez créatif !

Il ne faut pas croire que la créativité est réservée à quelques grands artistes, isolés sur les sommets du talent. On peut être créatif à chaque instant, dans son travail, dans sa vie amoureuse, dans son activité de parent ou de grand-parent, dans ses amitiés et ses loisirs...

Éviter les obstacles à la créativité

L'un des obstacles les plus courants à l'expression de notre créativité est la difficulté que nous avons à sortir du cadre de nos habitudes (de penser, de faire, d'organiser notre vie). Ceci est à rapprocher de ce que la psychologie nomme « résistance au changement », autrement dit, la tendance de tout individu à éviter ce qui risque de contrarier ses opinions. Tout bouleversement de nos repères provoque un sentiment de dépersonnalisation entraînant de l'angoisse et mobilisant des « mécanismes de défense » visant à retrouver son assise ébranlée. Or, tout acte créatif, même le plus simple, a quelque chose d'un peu « révolutionnaire », car il vient briser les limites du connu.

Nourrir sa créativité

Tout acte créatif est ainsi tonifiant. Avant de

vous en trouver nourri, vous devrez cependant l'aider à se développer. Car la créativité réclame le plus souvent d'être fortifiée. Non pas qu'elle nécessite des efforts, des exercices particuliers de musculation ou de concentration, comme on le ferait pour obtenir un meilleur rendement de son corps ou de son cerveau. Au contraire, il s'agirait plutôt d'en faire le moins possible... juste mettre un peu de jeu (dans les deux sens du terme) dans notre vie, comme le font si naturellement les enfants en bas âge. Ce n'est pas un hasard si les facultés imaginatives de l'enfant s'amenuisent à mesure que grandit sa raison. Dès lors, n'hésitez pas à retrouver l'enfant qui est en vous.

Bien dans sa tête

Nos fonctions cognitives déclinent dès l'âge adulte. Concentration, perception, mémoire et attention diminuent, mais à nouveau, l'entraînement et la persévérance s'avèrent payants !

Entraînement cognitif

Des études en neuropsychologie l'ont démontré : exercer son cerveau augmente la résistance cognitive et diminue le risque de maladie neurodégénérative. Pour ce faire, il faut viser bien, et juste. L'entraînement cognitif dans un domaine particulier ne suffit pas. Beaucoup de seniors sont spécialistes des mots croisés par exemple. Et il est vrai que, grâce à eux, une partie de leur cerveau demeure active... tandis que le reste de leur « muscle cervical » sommeille.

Diversifier les activités

La meilleure solution pour maintenir en forme son cerveau est donc d'augmenter les types d'exercices différents que l'on peut faire. Et de toucher ainsi l'ensemble des réseaux cervicaux, pas seulement la mémoire à court terme ou la mémoire de travail, mais aussi la concentration, la perception visuelle et spatiale, le temps de réponse, ou encore la faculté de dénomination.

Magazines ou consoles ?

Comment s'entraîner ? Beaucoup de journaux, de magazines et de publications spécialisées vous offrent une multitude de jeux cérébraux, pour tous les goûts et tous les niveaux : sudoku, mots croisés, mots fléchés... Si les ordinateurs ne vous effraient pas outre mesure, les fabricants de consoles proposent aujourd'hui des jeux informatiques conçus pour exercer votre cerveau. Vous verrez : les essayer revient en fait à les adopter... d'autant que vous pourrez relever le gant avec vos petits-enfants qui se feront une joie de rivaliser avec vous.

Vous avez « l'âge de vos espoirs »

Scientifiquement, le vieillissement est défini comme la baisse progressive de nos capacités d'adaptation aux variations de notre environnement. Être jeune, c'est poursuivre son développement et optimiser sa capacité d'adaptation quel que soit son âge. Une activité qui nous plaît est un bol d'oxygène pour tout notre

organisme, nous ne pouvons nous permettre d'en faire l'impasse. Quel que soit notre niveau de départ : pratiquer, c'est progresser. Des études récentes auprès de patients de 75 à 98 ans, dont certains malades et très handicapés, montrent après quelques semaines d'exercices et d'activités nouvelles, des améliorations spectaculaires dans l'autonomie, la qualité de vie et le moral... Progresser dans une activité est un puissant facteur de motivation et de confiance en soi, et reste possible à tout âge.

Changez-vous les idées

À deux pas de chez vous ou au-delà des océans, les voyages forment la jeunesse. Pensez-y et profitez de toutes les opportunités prévues pour les seniors.

Baladez-vous

Petite, mais ô combien attrayante... la Belgique vous offre un éventail d'opportunités touristiques exceptionnelles. Question mobilité, le réseau routier et l'offre de transport en commun vous permettent d'accéder à n'importe quelle ville en toute décontraction. Ces balades sont d'autant plus alléchantes que beaucoup de villes ont fait de sérieux efforts pour accueillir les touristes d'un jour. Anvers, Mons, Gand, Liège, Bruxelles, Tournai, Hasselt, Namur... ont récemment aménagé leur centre historique (musées, ruelles pittoresques, boutique trendy, restaurants, terrasses accueillantes...) pour le plus grand plaisir des flâneurs. Des excursions thématiques (architecture, histoire, gastronomie, folklore, shopping ...) vous permettent en outre de découvrir ces villes sous toutes leurs coutures.

Ou voyagez au long cours

Les destinations lointaines vous intéressent ? Alors, n'hésitez pas à sortir des sentiers battus pour voyager malin... Évitez par exemple la période estivale (plus fréquentée et beaucoup plus chère) en privilégiant l'avant ou l'après-saison. En anticipant longtemps à l'avance la réservation de vos billets d'avion, vous bénéficierez de conditions plus qu'intéressantes. A contrario, n'hésitez pas non plus à réserver à la dernière minute pour bénéficier des billets « last minute ». Sans compter que des réductions sont souvent octroyées aux seniors dans les hôtels, agences de voyages et autres compagnies aériennes. Il suffit bien souvent de demander pour en bénéficier...

EN SAVOIR PLUS :

www.bruxelles-tourisme.be
www.tourismebelgique.com
www.wallonie-tourisme.be
www.toerismevlaanderen.be

Restez connecté !

Plus que jamais, l'informatique est omniprésente dans notre vie quotidienne. Grâce à Internet, on peut désormais payer ses factures, faire sa déclaration d'impôts, réserver un billet d'avion ou encore assister à des conférences prestigieuses directement depuis notre ordinateur !

Être connecté facilite souvent la vie et permet de rester au fait de la société d'aujourd'hui, mais aussi d'hier... Avec un peu de pratique et de connaissance des outils, si vous cherchez quelque chose, vous le trouverez à coup sûr sur le web !

Si vous n'avez pas eu l'occasion de vous former à l'informatique pendant votre carrière professionnelle, il n'est pas trop tard pour vous y atteler. Renseignez-vous auprès de votre commune, de nombreuses initiatives y sont répertoriées. Près de chez vous, adressez-vous également aux magasins fournissant du matériel informatique, on y trouve souvent des petites annonces proposant des cours pour débutants.

Gare aux arnaques !

Si Internet vous offre la formidable opportunité de découvrir le monde, de vous informer, d'échanger, d'acheter, de créer, d'accomplir des démarches administratives... il présente également un sérieux revers à la médaille.

Ne pas en dire trop

Cette fenêtre ouverte sur le monde peut avoir des effets indésirables sur votre vie, notamment en matière d'arnaque, de virus et autres dangers du web. Avec le développement des médias sociaux (Facebook, Twitter...) vous avez l'occasion de communiquer avec le monde, nouer de nouveaux liens « virtuels » avec des centaines d'amis, partager vos photos, clamer haut et fort votre passion pour votre nouveau véhicule, annoncer vos prochaines vacances ... Autant d'informations intéressantes pour les cambrioleurs et les escrocs mal intentionnés.

Achetez sécurisé

Dans un autre registre, les achats en ligne prennent de plus en plus d'ampleur. Et si ces échanges se déroulent dans la plus grande majorité des cas sans soucis, quelques petits désagréments peuvent survenir. Pour éviter tout problème, il y a lieu d'acheter sur des sites connus et sécurisés, auprès d'enseignes qui ont pignon sur rue. Pour en savoir plus sur un site de vente qui vous intéresse, n'hésitez pas à consulter les forums où les internautes donnent leur impression sur tel ou tel service.

HTTPS de rigueur

Lorsque vous payez en ligne via une carte bancaire, assurez-vous que le site soit entièrement sécurisé. Comment ? En vérifiant que le site porte bien la mention HTTPS (et non HTTP) dans son adresse lors du paiement. Exemple : https://www.lesiteweb.com. Si le site n'apporte pas cette garantie, ne payez pas. Si l'adresse le mentionne tout de même et que votre ordinateur vous envoie un message d'alerte pour non-reconnaissance du protocole, ne payez pas non plus. Les HTTPS « fiables » sont tous répertoriés dans une base de données officielle et gérée au niveau mondial. Méfiez-vous, également,

lorsque votre ordinateur ne réagit pas comme d'habitude et vous demande, par exemple, de confirmer plusieurs fois vos paiements.

EN SAVOIR PLUS :

sur les pièges que recèle internet :

www.arnaques.be

Les vertus d'une ambiance conviviale

Jardinage, balades nature, activités ludiques avec ses petits-enfants, farniente et tâches ménagères accomplies dans la bonne humeur... les occasions de prendre du bon temps ne manquent pas.

Profitez de la nature

Rien de tel que le jardinage pour vivre en symbiose avec la nature et bénéficier d'un remède antistress. Si vous possédez un jardin, l'aménagement d'un potager vous permettra de bénéficier de légumes ultra-frais pour deux ronds de carotte. Vous disposez d'une petite terrasse ou d'un balcon : n'hésitez pas à les verduriser selon vos envies (fleurs, herbes aromatiques, arbustes décoratifs). Des ouvrages et des sites internet spécialisés vous proposent un tas de trucs et astuces pour transformer votre balcon en véritable îlot de verdure.

Besoin d'un bol d'air ? Une petite promenade dans la campagne vous fera le plus grand bien, et ce, aussi bien au niveau physique que mental. À cet égard, les communes proposent souvent des cartes de promenades balisées. Pour pimenter vos balades, pensez à prendre des jumelles et un bon guide pour observer la faune et la flore locales. Muni d'un appareil photo, vous pourrez même vous transformer en reporter nature.

Accueillez vos petits-enfants

On n'y pense pas assez, mais l'accueil des petits-enfants est souvent un bain de jouvence pour nombre de grands-parents. C'est en effet l'occasion d'aider les plus jeunes pour leurs devoirs, d'aviver la mémoire familiale et de s'amuser en organisant des activités ludiques. Pour éviter les malentendus, renseignez-vous toujours au préalable sur le mode d'éducation que privilégient vos enfants (ce qu'ils peuvent regarder à la TV, ce qu'ils peuvent boire...), car ce sont eux qui décident de l'éducation à donner à vos petits-enfants. N'oubliez pas non plus de placer les objets dangereux (produits chimiques, outils, armes...) hors de portée des

bambins. Veillez enfin à installer des filtres sur votre ordinateur pour bloquer l'accès aux sites indésirables.

Livres et magazines

Certes, internet est de plus en plus présent dans votre quotidien ! Se plonger dans un bon livre, confortablement installé au coin du feu, reste un instant d'exception. Nul besoin de tout acheter, les nombreuses bibliothèques du pays vous proposent un choix de livres, de magazines, de CD et de DVD exceptionnel. À vous d'en profiter... D'autant qu'une visite entre amis à la bibliothèque peut être un excellent but de sortie.

Partager les tâches ménagères

La pension est souvent l'occasion de revoir l'organisation des tâches ménagères au sein du couple. Une nouvelle répartition des tâches, en fonction du temps disponible de chacun, renforcera l'harmonie familiale. Inutile cependant d'imposer. Une franche discussion devant un bon verre permettra d'organiser le partage en fonction des affinités de chacun. L'idéal étant bien entendu d'en faire une activité ludique à partager à deux.

EN SAVOIR PLUS :

Pour obtenir la liste des bibliothèques publiques en Communauté française : www.bibliotheques.be

Participer à la vie associative

La vie en société, le partage d'expérience et l'entraide font partie de vos moteurs de vie ? La vie associative est faite pour vous. D'autant qu'en Belgique, les réseaux associatifs sont particulièrement riches et variés. Pour tous les goûts et toutes les bourses pourrait-on dire. Envie de partager les sentiers avec une association de marcheurs, d'aider les plus démunis ou de visiter les musées en compagnie de passionnés ? N'hésitez plus et adhérez à l'association qui vous convient le mieux.

SIÉGER DANS UN CONSEIL DES AÎNÉS

Aujourd'hui, de plus en plus de communes proposent des espaces de dialogue et de concertation à leurs administrés. Objectif de ces conseils consultatifs ? Renforcer la participation citoyenne afin d'adapter la politique communale aux véritables attentes des habitants. Parmi ces conseils de consultation (qui n'ont pas pouvoir de décision !), celui des aînés rassemble les citoyens plus âgés ainsi que les représentants des associations de seniors. Comment y participer ? Il suffit de demander à votre commune si cette instance existe au niveau local. Sinon, ce sera peut-être l'occasion d'en créer une.

Où trouver la bonne association ?

En règle générale, le critère de proximité est l'un des paramètres qui va vous inciter à adhérer ou pas à une association. Pour trouver chaussure à votre pied, mieux vaut s'informer sur les associations locales. Le plus simple consiste dès lors à interroger le service compétent de votre commune qui possède les bases de données des associations locales. Un bulletin communal ou un site dédié vous informeront quant à eux sur l'actualité de ces associations.

Si vous n'avez toujours pas trouvé l'association qui vous convient via votre commune, vous pouvez aussi consulter les services des mutuelles. Beaucoup d'entre elles seront à même de vous orienter vers les associations qui vous intéressent. Le cas échéant, elles vous proposeront un panel assez complet d'activités spécifiques destinées aux seniors : conférences, formations, visites guidées, voyages, etc.

Tous les magazines et sites internet dédiés aux seniors relaient les informations concernant le monde associatif. Ne vous limitez cependant pas à rechercher des activités réservées aux seniors, le partage d'une passion ou d'un hobby avec des personnes de tous âges peut en effet s'avérer très intéressant.

Comment m'inscrire ?

Il suffit généralement de prendre contact avec l'association qui vous intéresse via internet ou par téléphone. Lors de l'inscription, n'hésitez pas

à demander si des conditions avantageuses sont prévues pour les seniors. Dans cet esprit, les fédérations seniors dépendant des mutualités (qui sont ouvertes à tous) proposent des tarifs préférentiels à leurs adhérents. Même constat pour les Universités du troisième âge qui – contrairement à une idée reçue – accueillent tous les seniors (et pas uniquement leurs anciens élèves).

Lors de votre inscription, n'oubliez pas de préciser vos motivations et les différents atouts que vous pouvez apporter à l'association. Vous pouvez ainsi proposer vos services comme guide, animateur ou formateur. Certaines Écoles du devoir par exemple font appel aux enseignants pensionnés pour animer des ateliers. L'association Belgian Senior Consultants recrute des cadres ou des dirigeants d'entreprises pour coacher les collectivités et les jeunes indépendants.

Le transgénérationnel vous intéresse ?

Comme nous l'avons dit plus haut, les projets transgénérationnels comptent parmi les plus intéressants. Ces activités concernent tous les pans de la vie quotidienne : la culture avec la création de troupes de théâtre multigénérationnels, de clubs artistiques ouverts à tous, l'entraide avec l'accompagnement d'enfants à l'école ou durant leurs loisirs, sportif avec des équipes mixtes de vétérans et de plus jeunes... Pour y adhérer, le mieux est encore de faire jouer le bouche-à-oreille. Des instances comme le réseau intergénérationnel Courants d'Ages fédère et met en relation toutes les associations privilégiant les actions intergénérationnelles en Communauté française.

Dans un autre registre, de plus en plus de collaborations entre seniors et jeunes étudiants s'instaurent dans les grandes villes. Sous le sceau d'une collaboration « gagnant-gagnant », les seniors proposent un logement aux étudiants en échange d'un coup de main pour les tâches quotidiennes, voire une simple compagnie. Dans cet esprit, toutes les générations contribuent à un bien-être commun.

INFOS PRATIQUES

Courants d'Ages
Rue du Vieux Moulin 66 - 1160 Bruxelles (Auderghem)
Tél./fax : 02 660 06 56
Email : info@courantsdages.be
www.courantsdages.be

Le Pari Solidaire Belgium
Bd Emile Bockstael 418
1020 Bruxelles
Tél. : 0477 23 69 69
www.leparisolidairebelgium.org

Fédération Indépendante des Seniors (FIS)
Boulevard Baudouin 18
1000 Bruxelles
Tél. : 02 223 10 00 Fax : 02 217 82 11
Email : fedindseniors@skynet.be

BSC Belgian Senior Consultants asbl
Rue Potagère 7
1210 Bruxelles
GSM : 0473 89 62 99
Email : bscfed@bscfed.org
www.belgian-senior-consultants.org

S'engager pour les autres

Avec la retraite, vous disposez d'une disponibilité nouvellement acquise et d'une expérience appréciable : autant d'ingrédients qui pourraient vous donner envie de vous engager en faveur de la société. Comment ? En optant pour le volontariat.

Quid du volontariat ?

Le volontariat désigne une activité sociale ou caritative, non rétribuée et exercée via une organisation à but non lucratif. En règle générale, les missions concernent l'accueil et l'accompagnement des personnes malades, âgées ou défavorisées ; la protection de l'environnement, l'organisation d'événements à connotation sportive, sociale ou culturelle...

Si ces missions peuvent indifféremment se dérouler en Belgique ou à l'étranger, leur organisation doit impérativement se faire au départ du territoire belge. Pour être reconnu comme volontaire par les instances nationales, le bénévole doit également avoir sa résidence principale en Belgique.

Contrat ou pas ?

La loi n'en prévoit pas ! L'organisation qui emploie un volontaire a cependant l'obligation de tenir le volontaire au courant de son statut juridique, de la couverture par une assurance de sa responsabilité civile extracontractuelle, de la couverture des autres risques pouvant être liés au volontariat, du versement éventuel d'une indemnité pour le remboursement de frais et de la nature de ce remboursement, ainsi que de la possibilité d'être lié par le secret professionnel.

Faut-il contracter une assurance ?

La loi stipule que l'organisation est responsable civilement des dommages causés à des tiers. Ce qui implique que les victimes d'un dommage causé par un volontaire doivent se retourner contre l'organisation qui l'occupe pour obtenir réparation. Le volontaire sera cependant tenu pour responsable des dommages occasionnés à autrui

en cas de fautes graves, en cas de fautes mineures répétées ou en cas de tromperie volontaire. Certains volontaires peuvent également bénéficier d'une couverture qui couvre les dommages corporels qu'ils subissent et la protection juridique pour certains types de risques. N'hésitez pas à vous renseigner lors de votre engagement, une bonne couverture pourra vous éviter pas mal de tracas en cas de litige.

Le volontaire a-t-il droit à des remboursements de frais ?

Aucune obligation légale n'impose à l'organisation de rembourser les frais engagés par le volontaire. Cette disposition doit dès lors être négociée à l'engagement et être clairement formulée par écrit. Le cas échéant, deux possibilités de remboursement sont envisageables : le remboursement intégral des frais réels du volontaire (sur base de documents justificatifs comme des tickets, billets, notes de frais...) ou le remboursement forfaitaire calculé sur la base d'un nombre de jours prestés. La loi impose des plafonds journalier et annuel (plafonds qui sont respectivement fixés à € 30,82 et € 1 232,92 en 2011). Ces montants se rapportent à la totalité des activités de volontariat prestées par une personne pendant une année calendrier dans une ou plusieurs organisations.

Qui faut-il avertir ?

Si les plafonds sont respectés, le volontaire ne devra déclarer aucun frais. En cas de dépassement, ces indemnités forfaitaires se transformeront (sauf exception) en revenus imposables. La vigilance reste donc de mise...

En règle générale, les pensionnés peuvent devenir bénévoles sans aucune formalité préalable. Les pensionnés qui bénéficient d'une pension du secteur public doivent cependant déclarer les indemnités qui ne sont pas exonérées sur le plan fiscal. Lorsque le pensionné bénéficie d'un supplément minimum garanti, des règles spécifiques sont d'application. Le cas échéant, contacter le Service des Pensions du Secteur Public au 02 558 60 00 ou par email : cc@sdpsp.fgov.be.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les allocataires sociaux percevant un revenu d'intégration sociale, une allocation d'aide aux personnes âgées handicapées peuvent devenir volontaires, mais doivent préalablement avertir le CPAS de leur commune. Ceux qui bénéficient de la Garantie de revenus aux personnes âgées doivent prévenir l'ONP.

Le mandat administratif peut être exercé, sans influence sur la pension, jusqu'à 67 ans. Le mandat politique peut l'être au-delà de 67 ans à condition qu'il ait pris cours avant le début de la pension, et, au plus tard le dernier jour du mois du 65e anniversaire. L'exercice de ce mandat est autorisé sans limitation de plafond et sans déclaration d'activité.

Travailler et conserver votre pension

Destinée aux pensionnés des régimes salarié et indépendant, cette brochure, contient toutes les informations nécessaires pour combiner une activité professionnelle avec une pension. Le conjoint d'un pensionné percevant une pension au taux « ménage » et l'employeur d'un pensionné y trouveront également toute l'information nécessaire.

Disponible gratuitement via www.onp.fgov.be

Travailler après la retraite

Contrairement à une idée reçue, la retraite n'annonce pas obligatoirement la fin de vos activités professionnelles. Certains pensionnés continuent en effet à valoriser les compétences qu'ils ont acquises tout au long de leur vie active. D'autres se voient dans l'obligation d'exercer une activité lucrative pour nouer les deux bouts. Dans les deux cas, mieux vaut se renseigner avant d'agir.

Cumuler pension et travail rémunéré ?

Travailler comme salarié ou comme indépendant tout en bénéficiant d'une pension ? C'est tout à fait possible. Seul petit bémol : vos revenus ne peuvent dépasser un certain seuil sous peine de sanctions. Les pensionnés qui exercent un mandat politique ou administratif, les artistes et les scientifiques bénéficient également de mesures particulières.

Quelles sont les démarches à suivre ?

Avant 65 ans, tout pensionné qui souhaite exercer une activité professionnelle doit impérativement prévenir son organisme de pension (dans les trente jours qui suivent le début de l'activité). La déclaration doit être introduite dans les 30 jours qui suivent la date de notification de la décision d'octroi de la pension. Les bénéficiaires d'une pension de salarié ou d'indépendant, doivent ainsi s'adresser à l'ONP ou à l'INASTI. Ceux qui bénéficient conjointement d'une pension de salarié et de fonctionnaire doivent envoyer leur déclaration à l'ONP et au SdPSP.

Que déclarer après 65 ans ?

Depuis le premier janvier 2006, la déclaration n'est plus nécessaire pour les pensionnés de 65 ans et plus qui bénéficient déjà d'une pension de salarié, d'indépendant ou de fonctionnaire. Attention : la déclaration demeure cependant obligatoire l'année du premier versement de la pension. Ainsi, un pensionné qui prend sa pension à 65 ans et qui envisage de poursuivre une activité professionnelle devra la déclarer lors du premier versement de sa pension.

Comment avertir son organisme de pension ?

Les déclarations se font via un formulaire officiel (à renvoyer par recommandé) disponible auprès des organismes de pension ou téléchargeable sur leur site internet. En cas de non-déclaration, le paiement de votre pension est suspendu durant un mois (trois mois en cas de récidive). Si votre conjoint ne déclare pas son activité, votre pension au taux de ménage est ramenée au taux isolé durant un mois (trois en cas de récidive).

N'oubliez pas d'informer, par courrier recommandé, votre employeur de votre statut de pensionné. Il est en effet tenu de prévenir de son côté l'organisme de pension. Une nouvelle déclaration doit être introduite lors de chaque modification : dépassement de la limite autorisée, cessation d'activité...

Des conditions particulières s'appliquent aux fonctionnaires pensionnés qui bénéficient d'un supplément minimum garanti et qui souhaitent exercer une activité professionnelle. Si c'est votre cas, renseignez-vous auprès du Service des Pensions du Secteur Public.

Attention aux dépassements de plafonds

Si les revenus annuels de votre activité professionnelle dépassent de moins de 15 % le plafond établi, votre pension sera réduite dans les proportions de votre dépassement (si le dépassement est de 7 %, la réduction de votre pension sera également de 7 %). Si les revenus dépassent par contre les 15 %, votre pension sera suspendue. Si vous bénéficiez d'une pension de ménage et que votre conjoint travaille, aucun dépassement n'est autorisé. Le cas échéant, vous repasserez à une pension au taux d'isolé et vous devrez de surcroît rembourser la différence perçue entre la pension de ménage et la pension d'isolé. Si vous bénéficiez d'une pension de ménage et que vous et votre conjoint travaillez, trois cas de figure sont possibles. Si vos revenus dépassent de moins de 15 % les plafonds établis, votre pension sera réduite dans les mêmes proportions. Si les revenus de votre conjoint dépassent le plafond autorisé, vous ne toucherez plus qu'une pension au taux isolé. Et si vos revenus dépassent de 15 % le plafond autorisé, votre pension sera suspendue.

SCIENTIFIQUE, ARTISTE OU MANDATAIRE POLITIQUE

Les artistes ou les scientifiques peuvent sans aucun problème cumuler leur pension avec les revenus découlant d'une activité à connotation artistique ou scientifique. Ces revenus n'ont de plus aucune incidence sur le paiement de leur pension. Durant une période limitée, les mandataires politiques ou administratifs bénéficient également d'une dérogation aux règles de cumul. Il convient à cet égard de distinguer deux types de mandats : le mandat administratif exercé dans le cadre d'un service public et le mandat politique (bourgmestre, échevin, conseiller communal) ou de membres du CPAS (président...).

Travailler comme saisonnier ou à temps partiel

En tant que pensionné, vous pouvez bien évidemment opter pour des horaires limités de travail, voire choisir un travail saisonnier qui vous permettra de concentrer votre activité professionnelle durant certaines périodes de l'année.

Il existe des secteurs comme l'horeca ou le commerce de détail qui font souvent appel aux travailleurs à temps partiel pour répondre à des pics d'activités le week-end, en soirée ou durant la saison touristique. En quête perpétuelle de nouveaux « bras », ces secteurs n'hésitent pas à faire appel aux seniors qui possèdent certaines compétences professionnelles. Comment décrocher ces jobs ? En faisant fonctionner le bouche-à-oreille ou en parcourant les rues et les centres commerciaux de votre quartier pour y déceler d'éventuelles demandes d'emploi. De plus en plus d'établissements font maintenant appel aux agences d'intérim pour trouver des travailleurs saisonniers. N'hésitez dès lors pas à leur proposer votre candidature.

Une autre filière de travail intéressante pour les seniors concerne les titres-services. Rien ne s'oppose en effet à ce qu'un pensionné exerce une activité professionnelle via ce canal. En règle générale, les jobs proposés concernent des petits travaux comme le ménage, le repassage, l'assistance de personnes peu mobiles... Si les revenus engendrés par ces activités restent modestes, vous bénéficiez d'un contrat de travail en bonne et due forme. Ce qui n'est pas négligeable.

Et pourquoi ne pas devenir indépendant ?

Vous avez des compétences, des idées et de l'énergie à revendre ? Pourquoi n'exerceriez-vous pas une activité professionnelle à votre compte en devenant indépendant. Ce choix de vie pourrait vous permettre d'optimiser toute l'expérience que vous avez acquise lors de votre carrière de travailleur salarié. Sans compter la satisfaction que l'on peut éprouver en étant son propre patron.

Avant de sauter le pas, il y a lieu d'effectuer un

bilan de compétence en se posant les bonnes questions (qu'est-ce que je suis à même de faire), une étude de marché (le secteur que je choisis répond à une demande) et d'activer votre réseau professionnel (qui pourrait avoir besoin de mes services).

Une fois convaincu du bien-fondé de votre démarche, vous devrez entamer les procédures pour devenir indépendant :

- ouvrir un compte bancaire ;
- vous inscrire à la Banque-Carrefour des Entreprises (BCE) via un guichet d'entreprises agrée ;
- vous assujettir à la TVA ;
- vous affilier à une caisse d'assurances sociales ;
- prévenir votre mutuelle de votre changement de statut.

Dans un premier temps, il sera judicieux de faire appel à un comptable pour gérer votre comptabilité et veiller au respect de vos obligations fiscales.

Quid des cotisations sociales ?

Les trois premières années, vous avez la possibilité de payer des cotisations sociales provisoires qui s'élèvent à € 96,15 par trimestre pour les travailleurs indépendants bénéficiant d'une pension. À partir de la quatrième année civile d'activité, les cotisations sont calculées sur la base des revenus de la troisième année civile antérieure réévaluée. Vu que ces cotisations provisoires seront régularisées lorsque le fisc possédera vos revenus réels, il est préférable de payer, dès le départ, des cotisations réellement proportionnelles à vos revenus.

Notez que si vos revenus de référence n'excèdent pas € 2 616,35, vous ne payerez pas de cotisations sociales. S'ils dépassent ce plancher, vos cotisations représenteront 14,70 % de vos revenus sur base annuelle (limités au montant autorisé pour les pensionnés). Sachez enfin que vos cotisations trimestrielles – en tant que bénéficiaire d'une pension – s'échelonneront entre € 96,14 (min) et € 766,61.

Devenir indépendant, quel statut choisir ?

Avant de vous lancer dans une activité d'indépendant, il vous faudra encore choisir la formule la plus intéressante pour vous : personne physique ou société ? Les deux options présentent en effet des avantages et des contraintes. Pour orienter votre choix, il s'agira dès lors de mettre plusieurs critères en balance tels que le type d'activité envisagé, l'importance des capitaux à injecter, le besoin ou non de personnel pour démarrer l'activité...

Personne physique ou société

Si vous souhaitez vous mettre à votre compte pour exercer une activité qui ne nécessite pas de gros investissements (et donc peu de risques), travailler en personne physique s'avère sûrement le bon choix. Les frais de démarrage et de fonctionnement sont faibles, la comptabilité est grandement simplifiée et vous demeurez votre propre patron. Cette option offre cependant quelques désavantages : votre patrimoine privé n'est pas séparé de votre patrimoine professionnel (ce qui n'est pas exempt de risque) et vous payez potentiellement plus d'impôt qu'en société.

Si vous optez pour la constitution d'une société, vous aurez à payer des droits d'enregistrement, apporter un capital minimal, rédiger des statuts...

Votre entreprise aura par contre une personnalité juridique propre, bénéficiera d'un taux maximal d'impôt moins élevé que l'impôt des personnes physiques et votre responsabilité sera limitée à concurrence du patrimoine que vous apportez dans la société.

Quelle forme de société choisir ?

Ce choix va dépendre de la structure que vous souhaitez lui donner et du montant du capital que vous êtes en mesure d'engager. Pour la création d'une SPRL (société privée à responsabilité limitée) ou une SCRL (société coopérative à responsabilité limitée), le capital exigé (partiellement libéré) s'élève à € 18 550. Pour la création d'une SA (société anonyme), le capital de départ (entièrement libéré) s'élève à € 61 500.

Vous manquez de fonds pour créer votre société ? Vous pouvez également opter pour une forme particulière de société privée à responsabilité limitée : la SPRL Starter qui ne demande qu'un capital de départ de… € 1. Conçue pour aider les entrepreneurs à lancer leur activité, cette forme de société a une durée de vie limitée à cinq ans. Passé ce délai, elle devra impérativement se muer en SPRL classique, avec un apport de capital de € 18 550 minimum.

Avant de faire votre choix, n'hésitez pas à consulter un bon expert fiscal. Un conseil judicieux pourra dans bien des cas vous éviter pas mal de tracas.

CRÉATION D'ENTREPRISE

Vous souhaitez développer votre propre activité, créer une entreprise ou vous lancer comme indépendant, la rubrique création d'entreprise du site www.belgium.be aborde les différents thèmes susceptibles de vous aider dans vos démarches : les étapes principales ; le statut de travailleur indépendant ; les types de société ; les procédures starters et les possibilités de financement. www.belgium.be/fr/economie/entreprise/creation

La commune à votre service

À votre service

L'administration communale est étroitement liée à notre vie quotidienne : décès d'un proche, déménagement, mariage ou divorce, difficultés financières… autant de situations qui peuvent vous amener à faire appel à elle ou au CPAS. Proche de vous, votre commune peut également vous proposer une foule d'informations sur l'activité de votre quartier, le monde associatif ou les services de proximité…

En Belgique, la commune est le niveau de pouvoir le plus proche du citoyen. Portée par le concept « d'autonomie communale » cher à notre système démocratique, cette instance politique dispose d'une grande amplitude pour gérer le quotidien de ses administrés. Pas étonnant dès lors qu'à un moment ou l'autre, vous vous y rendrez pour y entreprendre des formalités administratives.

Votre commune vous connaît

En tant que nouveau pensionné, vous vous demandez sûrement si vous devez informer votre commune de votre nouveau statut. La démarche n'est pas nécessaire puisque vous avez probablement déjà introduit votre demande de pension auprès de votre commune ou de l'ONP (via www.demandepension.be, dans un bureau régional ou durant une permanence). Si vous émargez au régime des fonctionnaires, la situation diffère quelque peu puisque votre demande a été introduite directement auprès de l'administration concernée.

Toutes les personnes qui ont droit à une pension étrangère et qui séjournent en Belgique peuvent également faire transiter leur demande par leur commune.

Service social communal

Placé sous l'autorité de l'échevin des Affaires sociales, le service social communal fait face à des demandes de toutes natures : administratif, législatif, social, psychologique, juridique, relationnel... ainsi que dans les domaines où la fragilité se manifeste de façon évidente.

Ce service s'adresse indifféremment à toutes les catégories sociales et toutes les classes d'âge de la population, quelle que soit la nationalité, pour tous types de problèmes à caractère social au sens le plus large du terme. Si vous souhaitez bénéficier d'une aide en tant que nouveau pensionné, n'hésitez pas à solliciter son aide.

Si les agents attachés à ce service opèrent généralement lors de permanences ou sur rendez-vous à la maison communale, dans certaines communes, les personnes handicapées ou très âgées peuvent bénéficier de visites à domicile.

Quelle aide obtenir ?

Si vous êtes pensionné depuis peu, le service social de votre commune peut vous aider dans la résolution de nombreuses formalités administratives. L'expérience de ses représentants, associée à une parfaite connaissance des arcanes des différentes administrations publiques, vous aidera dans des domaines aussi divers que :

- dispenser des informations sur vos droits sociaux ;
- aider les pensionnés dans leurs démarches administratives à propos de pension de retraite salarié et indépendant ; de pension de survie ; Garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA) ;
- aider à rechercher des emplois et des formations professionnelles ;
- aider à obtenir une assistance judiciaire ;
- réunir des renseignements concernant les maisons de repos, les aides familiales, télévigilance, primes de déménagement, etc. ;
- demandes de logements sociaux et semi-sociaux ;
- avoir une guidance psychosociale.

Centre Public d'action sociale

En Belgique, l'aide sociale est un système de protection pour les personnes et les familles qui n'ont plus les moyens suffisants pour mener une vie digne (par exemple suite à une faillite, une maladie, une perte d'emploi, des problèmes familiaux...). Le but de l'aide sociale est de permettre à chacun de vivre dignement.

Si, en raison de difficultés qu'elle traverse, une personne n'a plus les moyens de subvenir à ses besoins pour se nourrir, se vêtir, se loger, assurer son hygiène, ou avoir accès aux soins de santé, le CPAS sera là pour l'aider.

De quelle aide pouvez-vous bénéficier ?

L'aide que peut vous apporter votre CPAS peut prendre plusieurs formes. La loi prévoit qu'elle peut être matérielle, sociale, médicale, médico-sociale ou psychologique. Ainsi, l'aide du CPAS va de l'aide financière à l'insertion socioprofessionnelle, en passant par les aides à domicile, la médiation de dettes, l'aide juridique, l'aide en nature (par exemple l'octroi d'un repas ou de vêtements), etc. Concrètement et sous certaines conditions, votre CPAS peut :

- vous octroyer une aide financière (le revenu d'intégration et l'aide sociale équivalente sont les aides financières les plus courantes) ;
- vous inscrire auprès d'une mutuelle ;
- vous octroyer des avances financières ;
- vous octroyer une aide en nature (repas, vêtements, etc.) ;
- vous aider à chercher une formation, un emploi ;
- intervenir dans des frais médicaux et pharmaceutiques ;
- vous octroyer une prime d'installation ou une aide en matière de garantie locative ;
- vous fournir une aide à domicile par des aides familiales et des aides ménagères ;
- intervenir dans le paiement de factures de gaz, d'électricité ou de mazout ;
- intervenir dans les frais de participation à des manifestations sportives ou culturelles ;
- etc.

Attention : le droit à l'intégration sociale comme l'aide sociale ont été conçus comme des droits résiduaires de la sécurité sociale et de la solidarité familiale. Cela signifie que ce n'est que lorsque la personne n'a droit à aucune autre prestation de la sécurité sociale que l'aide du CPAS peut intervenir.

Si vous avez besoin d'un conseil ou si vous voulez introduire une demande d'aide, vous devez en principe contacter le CPAS de la commune où vous habitez. Si ce CPAS n'est pas compétent pour vous aider, il devra transmettre votre demande d'aide au CPAS compétent et vous en avertir.

Les personnes âgées peuvent bénéficier d'une aide très précieuse de la part du CPAS. Pour répondre aux attentes des seniors qui en font la demande, le service dédié aux personnes âgées pourra mettre sur pied et assurer le suivi d'un réseau de coordination de soins et de services à domicile (aide-ménagère, infirmière, repas à domicile...). Il pourra également proposer un hébergement en maison de repos. Certains établissements de soins (polycliniques ou maisons de repos) dépendent directement des CPAS.

SOS logement

Si vous avez du mal à boucler vos fins de mois, le CPAS peut vous aider à obtenir un logement à loyer social ou modéré. En synergie avec le service social de la commune, le service logement du CPAS attribuera les logements disponibles en fonction des priorités. Les contacts privilégiés qu'il entretient avec la régie foncière, l'agence immobilière sociale ou les sociétés d'habitations sociales lui permettent en effet d'avoir un regard particulièrement opportun sur l'offre existante.

Les CPAS qui possèdent des logements d'insertion, ont la possibilité de proposer - pour un temps déterminé – des allègements de charges locatives aux pensionnés qui en éprouvent le besoin.

Si vous êtes confronté à un problème aigu en matière de logement, les CPAS qui possèdent des logements de transit (ou d'urgence) peuvent vous offrir un accueil temporaire. Pendant votre séjour, le CPAS pourra effectuer une recherche de logement. Un accompagnement social sera également mis en place par une équipe de gestion afin de trouver des solutions définitives à vos problèmes de logement.

Gare au surendettement !

Il arrive que certains pensionnés se retrouvent dans l'impossibilité d'honorer une facture ou de rembourser un crédit. Pour faire face à ces problèmes, les CPAS jouent un rôle de plus en plus important dans le cadre de la lutte contre le surendettement, que ce soit au travers de leurs services de médiation de dettes, de l'octroi d'aides en matière de fourniture d'énergie, de la prise en charge de factures impayées, de l'appui dans la négociation de termes et délais ou de l'introduction de procédures judiciaires etc.

Au cœur des dispositifs d'entraide aux plus démunis, ces services prennent en charge les nombreuses demandes de problèmes de surendettement qui leur sont signalés par les travailleurs sociaux des antennes sociales ou des services transversaux du CPAS.

UNE PROCÉDURE BIEN HUILÉE

Pour obtenir une aide du CPAS, vous devrez dans un premier temps vous rendre au CPAS pour introduire votre demande. Vous recevrez un accusé de réception qui représente la preuve de l'introduction de votre demande. Lors d'un premier entretien, un assistant social examinera votre demande d'aide et vous expliquera vos droits et obligations. Les solutions les plus appropriées à votre situation seront alors envisagées. L'assistant social procédera ensuite à une enquête sociale pour laquelle votre collaboration est indispensable. Vous devrez fournir certains documents et effectuer certaines démarches. Votre dossier sera ensuite présenté devant un Comité appelé « Comité Spécial du service Social ». Le CPAS prendra sa décision dans les 30 jours qui suivent la réception de la demande. Vous serez informé de cette décision dans les 8 jours qui suivent, par lettre recommandée. Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision du CPAS, vous pouvez introduire un recours auprès du Tribunal du travail dans un délai de 3 mois à partir de la date de la notification de la décision.

GARANTIE LOCATIVE

La constitution d'une garantie locative intervenant le plus souvent avant l'entrée dans le nouveau logement, vous devez vous adresser au CPAS de la commune où vous habitez encore (commune du logement que vous voulez quitter). Par contre, si vous occupez déjà le logement pour lequel vous voulez obtenir l'aide, vous devez vous adresser au CPAS de la commune où se trouve ce logement.

CELLULE ÉNERGIE

Compte tenu de l'augmentation du prix de l'énergie, beaucoup de Services médiation de dettes ont créé une cellule spécifiquement dédiée aux problèmes énergétiques. Sa mission essentielle consiste à mettre en place des actions concrètes pour permettre aux populations les plus fragilisées de disposer d'un minimum de chauffage et d'électricité.

En cas de rupture de paiement, le médiateur de dettes vous aidera à faire le point sur votre situation financière et vous guidera dans vos démarches. Il prendra contact avec vos créanciers, examinera la légalité des engagements pris et établira, quand cela est possible, un plan d'apurement. Ce plan sera négocié soit à l'amiable soit par voie judiciaire.

Quand ai-je droit à une aide financière ?

Dans certains cas, le CPAS est en mesure de vous accorder – en fonction de votre situation financière - une aide ponctuelle ou récurrente.

Exemples :

~ Lors du passage de votre statut de travailleur à celui de pensionné, il se peut que votre dossier demeure en souffrance pour l'une ou l'autre raison. Dans ce cas, le premier versement de votre pension aura tendance à se faire attendre, provoquant éventuellement quelques embarras financiers. En cas de retard de paiement de votre pension, le CPAS est autorisé à vous verser une avance jusqu'à ce que votre organisme de pension effectue le premier versement. Le montant de cette aide ponctuelle ne peut être inférieur au montant de la GRAPA.

~ Si vous disposez d'une pension plutôt modeste et que vous êtes incapable de financer une garantie locative pour un nouveau logement, le CPAS vous dirigera dans un premier temps vers le Fonds du Logement afin qu'il vous avance le montant de cette garantie locative. Si ce dernier refuse, le CPAS pourra verser lui-même cette garantie.

~ Lors du décès de votre conjoint(e), vos comptes bancaires seront bloqués durant toute la durée de la succession. Afin de vous éviter des tracasseries financières, le CPAS pourra vous verser une avance à rembourser une fois la succession réglée.

~ Si vous êtes contraint de suivre un traitement médical coûteux (ou non remboursé par la sécurité sociale) et que le montant de votre pension ne vous permet pas de couvrir les frais médicaux ou de pharmacie, votre CPAS est également en mesure de vous aider financièrement.

Obligé de rembourser ?

Dois-je rembourser l'aide octroyée par le CPAS ? C'est la question que nombre de pensionnés se posent quand ils bénéficient d'un coup de pouce financier. Dans certains cas, la somme vous sera réclamée, dans d'autres elle ne devra pas être remboursée. C'est en fait le CPAS qui décidera au cas par cas. En règle générale, si l'avance octroyée est plus importante que les revenus du bénéficiaire, le CPAS n'intentera rien pour récupérer la somme.

Le CPAS peut également établir, en tenant compte de votre capacité contributive, les modalités d'un plan de remboursement correspondant au montant des aides octroyées. Dans ce cas, le plan de remboursement est adapté à votre situation personnelle et peut être étalé dans le temps en fonction de la durée que le CPAS estime nécessaire au remboursement de la somme.

Sachez également que le CPAS a la possibilité de s'adresser à la famille (les enfants pour les pensionnés par exemple), pour leur demander le remboursement total ou partiel de la somme avancée.

LE DROIT AUX LOISIRS

Les pensionnés disposant d'un revenu modeste peuvent bénéficier d'une aide du CPAS pour la participation sociale, sportive ou culturelle. L'objectif de cette aide est de permettre aux personnes et aux familles qui ont peu de moyens financiers de faire du sport, d'aller au théâtre ou au cinéma, de participer à des ateliers créatifs (ateliers de dessin, de peinture, de photographie, etc.), de visiter des expositions, d'assister à des concerts, d'aller au musée, etc. Le CPAS peut également vous aider dans l'acquisition d'un ordinateur, d'une imprimante, d'un abonnement internet, d'une formation en informatique, etc. N'hésitez pas à en faire la demande.

Déménager dans les meilleures conditions

Dans un premier temps, il importe d'avertir votre nouvelle commune afin d'y faire modifier toutes les cartes d'identité des personnes qui habitent sous votre toit. Avec les nouvelles cartes d'identité électroniques, la formalité est grandement simplifiée : l'employé communal se contentera en effet d'adapter votre nouvelle adresse.

Nul besoin non plus d'avertir votre ancienne commune, la nouvelle s'en chargera dans les plus brefs délais. Et le cas échéant, elle notifiera votre changement d'adresse sur le carnet d'immatriculation de vos véhicules. Un agent de quartier viendra ensuite vérifier si vous habitez bien à votre nouvelle adresse.

Aides au déménagement

Sur simple demande, votre commune ou le CPAS peut vous communiquer toutes les informations sur les aides au déménagement que propose chacune des Régions.

Et mon organisme de pension ?

Votre organisme de pension doit impérativement être averti de votre déménagement.
Si vous avez travaillé comme salarié ou comme indépendant et que votre nouveau domicile se situe en Belgique, votre nouvelle commune informera l'Office national des Pensions de votre déménagement via la Banque Carrefour de la Sécurité Sociale. Il n'y a qu'en cas de résidence temporaire que vous devez prévenir l'ONP.

Les indépendants peuvent avertir l'INASTI qui transmettra l'information à l'ONP. Les fonctionnaires pensionnés sont quant à eux tenus de prévenir le Service Central des Dépenses Fixes (SCDF) – Pensions en complétant le formulaire sur le site www.scdfpensions.fgov.be. Un courrier recommandé devra être transmis à l'adresse suivante : SPF Finances, Administration de la Trésorerie, SCDF – Pensions mensuelles – Avenue des Arts 30 – 1040 Bruxelles.

Déménager en bonne et due forme

Si vous déménagez, n'oubliez pas non plus de prévenir une série de prestataires de services et d'organismes officiels :

La Poste

Pour vous éviter toutes les tracasseries administratives habituellement liées à un déménagement, la poste vous propose le service DoMyMove. Pour en bénéficier, vous devez vous rendre dans un bureau de poste afin de remplir le formulaire unique qui vous permettra de:

- faire suivre votre courrier;
- résilier les contrats d'électricité, de gaz naturel, d'eau, de télédistribution ou de TV payante;
- reporter ces mêmes services à votre nouvelle adresse.

Si vous ne souhaitez pas faire appel à ce service, préparez-vous à contacter tous vos fournisseurs de services:

L'opérateur téléphonique

À contacter impérativement une dizaine de jours avant votre déménagement pour permettre à l'opérateur d'effectuer la transition.

La compagnie d'eau, de gaz et d'électricité

À contacter également une dizaine de jours avant le déménagement afin de procéder au relevé des compteurs de l'ancien et du nouveau logement. Prévoir un délai supplémentaire si vous vous installez dans un nouveau logement (non raccordé).

Le câblodistributeur ou l'opérateur de TV payante

Si votre nouveau logement n'est pas connecté à la télédistribution, pensez à demander votre branchement au moins un mois avant votre installation. Pour un simple transfert, dix jours suffisent.

Votre assurance incendie

Lors de votre déménagement, relisez attentivement votre contrat d'assurance. Vous serez amené à avertir votre compagnie 30 à 90 jours après votre déménagement (en fonction du contrat que vous avez souscrit). Dans tous les cas, pensez à contacter votre courtier pour établir une nouvelle estimation des risques (sur le mobilier et l'immobilier).

L'administration fiscale

Le fisc est automatiquement prévenu de votre changement d'adresse. Nul besoin dès lors d'avertir l'administration fiscale si aucune procédure n'est en cours. Le cas échéant (si vous avez par exemple introduit une réclamation), prévenez-la afin que votre courrier vous parvienne sans retard.

S'INSTALLER À L'ÉTRANGER

Les pensionnés salariés qui s'installent à l'étranger doivent avertir l'ONP, service Correspondance technique, au moins un mois avant leur déménagement. S'ils veulent recevoir leur pension sur un compte en banque à l'étranger, ils seront également tenus d'avertir le service Virements de l'ONP au plus vite. Les pensionnés indépendants doivent pour leur part avertir le Bureau des Conventions internationales de l'INASTI par courrier ou email: pen-bci@rsvz-inasti.fgov.be

Vive les mariés !

Il est loin le temps où l'on ne se mariait qu'une fois dans sa vie. Aujourd'hui, il n'est pas rare que des pensionnés convolent en justes noces pour démarrer une nouvelle vie.

Que faut-il prévoir ?

En Belgique, seul le mariage civil célébré à la commune est reconnu légalement. Que vous soyez pensionné ou pas, vous êtes dès lors tenu de solliciter votre administration communale. La cérémonie devra par exemple se dérouler dans la commune où l'un des deux conjoints est domicilié. On vous demandera alors de compléter un dossier composé d'une série de documents :

- un acte de naissance (à demander auprès de votre commune de naissance) ;
- un certificat de résidence (à demander auprès de votre commune de résidence) ;
- un acte de divorce le cas échéant (à demander auprès de la commune où le divorce a été prononcé).

Si tous les actes ont été dressés en Belgique, votre commune se chargera de réunir elle-même ces documents. Les documents concernant les actes établis à l'étranger devront être fournis par les futurs époux.

Pour éviter tout stress inutile, prévenez votre commune au moins deux mois à l'avance. Ce délai confortable vous permettra de préparer votre dossier en toute quiétude et de vous assurer que la date choisie pour votre cérémonie est disponible.

Quel impact sur ma pension ?

Plusieurs cas de figure sont envisageables en fonction du type de pension dont vous disposez :

Si vous bénéficiez d'une **pension de retraite de salarié**, le montant de votre pension sera éventuellement recalculé., Le montant sera alors revu en prenant comme base le taux de ménage plutôt que celui d'isolé. Pour bénéficier de ce réajustement, il faudra toutefois que votre conjoint n'exerce plus aucune activité professionnelle et ne bénéficie d'aucune pension personnelle ou de prestations sociales. Dans tous les cas de figure, vous bénéficiez toujours de la formule la plus avantageuse.

Plusieurs possibilités s'offrent également aux bénéficiaires d'une **pension de retraite d'indépendant**. Si les deux conjoints ont droit à une pension d'indépendant, ils bénéficient chacun de leur côté d'une pension d'isolé. Si l'un des deux renonce à sa pension de retraite, l'autre peut alors obtenir une pension de retraite de ménage. Le choix pour telle ou telle option sera fonction de la formule la plus avantageuse pour le ménage.

La **pension de survie** sera suspendue en cas de remariage (et à nouveau accordée en cas de divorce ou de décès du conjoint). Cette pension de survie sera maintenue si elle s'avère plus avantageuse que celle de l'autre conjoint(e).

La **pension inconditionnelle d'indépendant** continuera quant à elle à être versée après un remariage. S'il s'agit d'une pension inconditionnelle de survie, elle sera par contre suspendue. Cette dernière sera à nouveau payée en cas de divorce, si l'intéressé ne bénéficie pas d'une autre pension inconditionnelle de survie ou d'une pension de survie plus avantageuse.

Pour les bénéficiaires d'une **pension de retraite de fonctionnaire**, rien ne change en cas de mariage. Si vous recevez par contre une pension de retraite avec un supplément minimum garanti, vous ne serez plus considéré comme isolé, mais comme une personne mariée. Cette nuance aura une influence sur le montant du supplément que vous percevrez. Le paiement de la pension sera suspendu en cas de mariage et ne sera rétabli qu'après le décès du nouveau conjoint

Divorce et séparation

Lorsque votre couple bat de l'aile et que la séparation devient inévitable, il est nécessaire que vous soyez bien informé sur les conséquences de votre divorce ou de votre séparation.

Divorcez en connaissance de cause

Les textes sont formels : vous avez toujours la possibilité d'assurer seul(e) les formalités de votre divorce, qu'il soit par consentement mutuel ou pour cause de désunion irrémédiable. L'usage veut pourtant que l'on s'adresse à un notaire pour régler les modalités d'un divorce par consentement mutuel des deux conjoints, notamment si le partage de biens immobiliers entre en jeu. Si le divorce est demandé par l'un des deux époux pour cause de désunion irrémédiable, le recours à un avocat est plus que conseillé.

Le divorce par consentement mutuel

Le divorce par consentement mutuel est un contrat entre les deux époux : ils se mettent d'accord pour régler ensemble tous les problèmes existants, en rédigeant une convention, contrôlée ensuite par le tribunal. La loi exige donc que les époux se mettent d'accord. Ils doivent avoir la volonté de divorcer et procéder au partage de tout ce qu'ils peuvent posséder : qu'il s'agisse de meubles, voitures, argent, Bons de Caisse, maison, etc. Ils ne doivent cependant pas procéder à un partage en deux lots identiques. L'un d'eux peut recevoir une part plus importante. Dans certains cas, on voit même l'un des époux abandonner tous les biens à son conjoint. La seule exigence de la loi est que les deux époux soient d'accord sur la manière de partager les biens.

Le divorce pour désunion irrémédiable

La réforme de 2007 a supprimé le divorce pour cause déterminée, appelé aussi divorce pour « faute ». Aujourd'hui, une procédure nouvelle se base sur la « désunion irrémédiable ».

Le divorce pour « désunion irrémédiable » peut être demandé soit par les deux époux ensemble (s'ils sont d'accord de divorcer, mais pas d'accord sur les conséquences du divorce), soit unilatéralement par l'un des époux. D'après le

Code civil, la désunion irrémédiable est celle qui « rend raisonnablement impossible la poursuite de la vie commune et la reprise de celle-ci entre les époux ».

Quel impact sur votre pension ?

Si vous bénéficiez d'une pension de retraite de salarié ou d'indépendant, le montant de la pension sera recalculé et fixé au taux d'isolé. La personne divorcée peut obtenir une pension sur base de la carrière de son ex-conjoint. Notez que cette pension peut compléter une pension de retraite déjà accordée en vertu d'une carrière professionnelle.

La demande d'une pension de conjoint divorcé doit être effectuée via l'administration communale du lieu de votre résidence principale ou en direct auprès de l'organisme de pension compétent ou via www.demandepension.be.

Si vous avez divorcé plusieurs fois, vous pourrez solliciter et éventuellement obtenir plusieurs pensions de conjoint divorcé. Le montant de ces pensions sera proportionnel à la durée de vos mariages successifs. Toutes ces pensions sont – sous certaines conditions - cumulables avec votre pension de retraite personnelle.

Dans le cas d'une pension de retraite de fonctionnaire, le divorce ne change rien. Si vous bénéficiez par contre d'une pension de retraite avec un supplément minimum garanti, vous ne serez plus considéré comme marié, mais comme isolé et ce changement aura des conséquences sur le montant du supplément.

Dans le régime des fonctionnaires, le conjoint qui souhaite obtenir une pension alimentaire de son ex-époux(se) doit recourir à une décision judiciaire. Le conjoint divorcé peut, dans certains cas, obtenir une pension de survie suite au décès de son ex-conjoint.

Séparation : quand le couple chavire

Lorsque l'entente est gravement perturbée entre deux époux, l'un d'eux peut demander au Juge de Paix de prendre des mesures urgentes et provisoires afin de leur permettre de réfléchir séparément à la poursuite éventuelle de leur vie de couple.

Pour obtenir l'autorisation de vivre séparément, il vous suffit d'invoquer la mésentente ou, si nécessaire, le manquement grave de votre conjoint à ses devoirs. Le Juge de Paix n'a cependant pas à se prononcer sur la question de savoir lequel des époux est responsable de la séparation.
Cette procédure est introduite par le dépôt d'une requête au greffe de la Justice de Paix de la résidence conjugale. Cette requête, souvent rédigée par l'intermédiaire d'un avocat, doit contenir différentes mentions prévues au Code judiciaire.

La séparation de fait

La séparation de fait n'est pas organisée par la loi. En conséquence, les époux qui l'ont choisie se trouveront dans une situation délicate et devront en supporter toutes les conséquences. Le mariage subsiste, malgré la séparation des époux : ainsi, les devoirs de secours et de fidélité entre époux subsistent. La protection du logement familial demeure, même s'il y a une séparation de fait. De même, si les époux sont mariés sous régime de communauté, toutes leurs acquisitions ou les dettes qu'ils auront contractées seront communes (sauf dans le cas des exceptions prévues par la loi). Même si la séparation de fait n'est pas officiellement reconnue par la loi, elle peut avoir certaines conséquences :

En matière fiscale : le code des impôts sur le revenu permet de taxer les deux époux différemment à partir du 1er janvier de l'année qui suit la séparation de fait.

En matière civile : si la séparation de fait dure, elle peut être considérée comme cause de désunion irrémédiable.

La séparation de corps

Les époux restent mariés, mais un certain nombre de droits et d'obligations issus du mariage sont supprimés (dont, en premier lieu, le devoir de cohabitation).

La séparation de corps entraîne automatiquement une séparation de biens des époux.

La procédure en séparation de corps, qui a connu un grand essor dans les pays où la tradition religieuse interdisait le divorce, tombe actuellement en désuétude: elle maintient artificiellement le lien du mariage, en le privant de la plupart de ses effets.

Quel impact sur votre pension ?

Dans les régimes salarié et indépendant, une personne séparée de corps et de fait peut bénéficier d'une partie de la pension de son ex-conjoint si le montant de sa pension personnelle ne dépasse pas la moitié de celle de son conjoint. Le complément de pension, additionné à la pension personnelle, devra être au moins égal à la moitié de la pension du conjoint.

Pour obtenir ce complément, il s'agira d'introduire une demande par le biais de l'administration communale du lieu de votre résidence principale ou auprès de l'organisme de pension compétent.

Si votre conjoint ne souhaite pas faire valoir ses droits à une pension de retraite, vous pouvez de votre côté introduire une demande afin d'obtenir le paiement de votre part de la pension à laquelle il a droit.

Dans le régime des fonctionnaires, la séparation n'a aucune influence sur votre pension. Le versement d'une pension alimentaire au conjoint dépendra dès lors seulement d'une décision judiciaire.

Le décès d'un conjoint

Lorsque survient le décès de votre conjoint(e), vous êtes tenu de le déclarer à la commune et d'y déposer son carnet de mariage.

En règle générale, c'est l'entreprise de pompes funèbres qui se chargera de toutes les formalités. C'est elle également qui vous remettra plusieurs copies certifiées conformes de l'extrait d'acte de décès. Ces documents sont à conserver précieusement, car ils seront indispensables pour entreprendre toutes les démarches d'usage (attester de la mort de l'intéressé) auprès des différents services: banque, mutuelle, fournisseurs de service...

La commune où aura été déclaré le décès (commune où se trouve l'hôpital où l'intéressé est décédé par exemple) se chargera d'informer la commune du domicile du défunt. Lors du décès de votre conjoint(e), votre état civil sera automatiquement adapté au Registre national. Cette modification n'apparaîtra cependant pas sur la puce de votre carte d'identité électronique. De votre côté, vous n'aurez aucune démarche à accomplir auprès de votre commune.

Quid de la pension de survie ?

La pension de survie du conjoint survivant d'un travailleur salarié équivaut en principe à 80 % de la pension de retraite calculée au taux de ménage. Si le conjoint décède avant d'avoir pris sa pension, une pension de retraite théorique est calculée au taux de ménage.

La pension de survie de travailleur indépendant est calculée en fonction de la situation du conjoint défunt au jour de son décès.

En cas de décès d'un fonctionnaire, l'époux(se), l'époux(se) divorcé(e) et l'orphelin ont droit à une pension de survie sous certaines conditions. Le montant de cette pension est fixé selon un calcul repris en page 30.

Cadre de vie

Un logement sur mesure

Avec l'âge, la vue, l'équilibre, la mobilité s'amenuisent, et à mesure que le temps passe, les obstacles semblent se multiplier dans la vie de tous les jours. Les escaliers, les marches, la baignoire, le lit, le fauteuil, etc. deviennent autant de difficultés à surmonter. Des aménagements pour optimiser l'accessibilité, le confort et la sécurité de votre logement existent...

L'accessibilité

Avec le temps, les escaliers peuvent se muer en obstacles infranchissables. Comment pallier le problème ? Deux solutions s'offrent à vous : si la configuration de votre logement le permet, vous pouvez installer votre chambre à coucher au rez-de-chaussée. Vous pouvez également faire installer un monte-escalier (fauteuil élévateur) dans votre cage d'escalier. Les différents modèles proposés sur le marché sont en mesure de s'adapter à de nombreux types d'escaliers.

Dans un deuxième temps, faites le tour de votre logement pour éliminer tous les passages à risque comme les petites marches ou les différences de niveau. Vérifier également si les portes sont assez larges pour permettre à une chaise roulante de passer (le cas échéant, vous pouvez faire modifier les cadres et installer des chambranles plus larges).

Le confort

Pour la salle de séjour par exemple, des astuces permettent de bénéficier du meilleur confort possible : choisissez un canapé très confortable, que vous pourrez rehausser. Pour bien regarder la télévision, optez pour une télécommande avec de grosses touches facilement maniables. Ayez toujours une table basse à côté de votre fauteuil, où vous poserez les objets essentiels, pour éviter de vous lever à chaque fois, par exemple : téléphone portable, télécommande, etc. Choisissez également un système de chauffage fiable et pratique, un revêtement de sol non glissant et des prises de courant toujours accessibles.

Dans votre chambre, pour faciliter vos lever et coucher de tous les jours, posez une lampe sur votre chevet. Cela pour vous éviter de chercher

l'interrupteur dans le noir. Il est aussi très important d'avoir un téléphone à portée de main, surtout pendant la nuit. Il existe des systèmes de barres d'appui qui sont coincées entre le sommier et le matelas, cela aide à se hisser plus facilement.

La sécurité

Lorsqu'un logement est inadapté aux personnes âgées, il peut devenir un facteur de risque. Il convient dès lors de l'adapter en fonction de sa perte d'autonomie. La salle de bains est l'un des lieux les plus dangereux de la maison. Pour éviter de glisser, équipez-la de tapis antidérapants, de barres d'appui, de tapis pour les descentes de bain, etc. Les barres d'appui sont également très utiles dans les toilettes, surtout pour les personnes qui se baissent ou se lèvent péniblement. Des moyens existent également pour rehausser les toilettes avec un système adapté. Dans votre cuisine, essayez de ranger vos ustensiles dans les tiroirs à portée de main. Sachez qu'il existe également des boutons spéciaux (plus maniables) pour les robinets de gaz et d'eau.

Penser à l'ascenseur

Lorsqu'une personne âgée intègre un logement, il est important de songer au futur et à sa perte d'autonomie à plus ou moins long terme. Ainsi, un appartement situé dans un immeuble sans ascenseur peut, tôt ou tard, devenir un problème.

L'aide à domicile

Beaucoup de communes mettent à la disposition des personnes âgées, isolées, malades ou handicapées, un ensemble de services à domicile (repas chauds, aide ménagère, accompagnement, soins médicaux, etc.).

Ces services peuvent être temporaires ou de longue durée. Leur objectif : préserver l'autonomie de la personne âgée qui n'est plus en mesure d'assumer seule les tâches élémentaires de la vie quotidienne.

Repas à domicile

Si votre santé est temporairement ou durablement affaiblie ou si un handicap vous empêche de cuisiner, la livraison de repas à domicile vous permet de recevoir chez vous des menus équilibrés. Dans cet esprit, vous pouvez (si votre commune le propose) choisir les jours de livraison et préciser vos souhaits ou vos incompatibilités alimentaires (régime sans sel, sans gluten...).

Aide ménagère

Vivre dans un domicile propre, rangé, agréable, et ne plus être seul(e) à s'en occuper, c'est possible grâce aux services d'un employé de ménage.

En règle générale, ces travaux ménagers à domicile concernent le repassage, le nettoyage des vitres, des sols, des sanitaires, des appareils ménagers, des meubles, le rangement des espaces à vivre (chambres, séjour, salle à manger) ou utilitaires (cuisine, salle de bains, toilettes, couloirs, escaliers).

Aide familiale

Cette aide familiale polyvalente peut vous accompagner dans tous les actes de la vie quotidienne. Elle peut se charger de la préparation des repas, des courses, de l'entretien courant de l'habitation, du repassage, etc. Elle s'occupera également de vos animaux de compagnie, vous aidera à la toilette non médicale (de confort), effectuera des démarches administratives, vous accompagnera lors de visites médicales, etc.

Garde(-malade) à domicile

Le garde-malade assure une présence auprès

EN SAVOIR PLUS :

Sodexo, Cellule Titres-Services
Rue Charles Lemaire 1
1160 Bruxelles
Tél. : 02 547 54 95
Fax : 02 547 54 96
Site : www.titres-services-onem.be

des personnes malades, en convalescence ou handicapées, qui restent à domicile. Il veille au confort physique du malade, mais aussi à son bien-être moral. Il sait répondre à des demandes simples, et constitue un lien avec l'extérieur rassurant pour le malade, comme pour les familles. Cette intervention peut être proposée de manière ponctuelle ou régulière, le jour (quelques heures), mais aussi la nuit, toujours à domicile. Le garde-malade n'assure pas de soins médicaux : il prend uniquement en charge les attentions qu'aurait un proche envers le malade. Il peut néanmoins aider à la prise de médicaments prescrits par ordonnance, pourvu qu'elle ne prévoie pas l'intervention d'un auxiliaire médical.

Soins palliatifs à domicile

Mourir chez soi, dans de bonnes conditions, est une demande fréquente chez les personnes âgées. L'accompagnement en fin de vie nécessite la mise en place de différents services d'aide et différents prestataires de soins, qui travaillent en équipe. Cette équipe, composée de professionnels (médecins, infirmiers, psychologues...) et de bénévoles spécialisés en soins palliatifs, intervient en complément du médecin ou de l'infirmier habituel.

Où trouver ces aides ?

En règle générale, les repas à domicile sont proposés par la commune. Les aides ménagères et familiales dépendent du CPAS et de la commune de votre domicile principal. Dans certains cas, votre mutuelle pourra vous proposer des services d'aides et de soins à domicile. L'assistance dans vos tâches ménagères peut vous être proposée dans le cadre du système titres-services. Il s'agira dès lors de vous inscrire comme utilisateur et d'acheter des titres-services (chèques) auprès de la société Sodexo. Vos chèques en main, vous devrez ensuite choisir la société commerciale ou non commerciale agréée qui vous enverra un travailleur pour effectuer le service souhaité (ménage, repassage, transport...).

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Lorsqu'elles sont accordées par le CPAS, les aides familiales et ménagères sont facturées en fonction des revenus du bénéficiaire. Le prix des repas préparés fournis par la commune dépend souvent des moyens dont disposent les pensionnés. Lorsqu'ils sont fournis par les mutuelles, ces services sont facturés de manière forfaitaire. Les gardes à domicile sont régies par des tarifs horaires (montants variables selon les localités et les régions). Le personnel qui travaille pour la filière des titres-services est payé via les « chèques » que vous aurez obtenus auprès de la société Sodexo. Le montant du chèque (€ 7,5 en 2011) correspond à une heure de travail. Après la déduction fiscale à laquelle vous avez droit, le coût-vérité d'un titre-service est de € 5,25.

La télévigilance

En général, les personnes âgées (ou handicapées) préfèrent vivre chez elles le plus longtemps possible. Mais leur famille et les voisins ne peuvent pas être présents en permanence.

Que faire alors en cas de malaise, de chute ou de tout autre problème? C'est ici que la télévigilance intervient. Grâce à un simple petit émetteur, la personne âgée peut appeler une centrale de surveillance qui réagit immédiatement en prévenant les personnes adéquates : voisins, famille, médecin ou ambulance selon les cas.

Comment ça marche ?

La personne abonnée au service dispose d'un petit émetteur très léger qu'elle porte toujours sur elle, soit en pendentif, soit en bracelet. En cas de problème, elle peut appuyer sur cet émetteur qui la met en contact immédiatement avec l'opérateur de télévigilance.

Quel que soit l'endroit où elle se trouve dans la maison, elle sera ainsi toujours en contact - via le puissant interphone du transmetteur - avec quelqu'un, et ce 7j/7 - 24h/24. Tous les appels sont traités par la plateforme médicalisée de l'organisme qui, selon le cas, va orienter l'appel vers les proches, un spécialiste de l'écoute psychologique ou un service de secours pour une intervention en urgence. Grâce au fichier actualisé, l'opérateur reconnaît immédiatement le nom, les coordonnées, l'âge et certaines données médicales du bénéficiaire. Il possède également une liste où sont reprises les coordonnées des services ou des personnes à appeler en priorité en cas de problème.

À qui faut-il s'adresser ?

Les organismes de télévigilance ne manquent pas en Belgique. Si certains couvrent l'ensemble du territoire, d'autres se limitent à quelques communes. Pour ne pas se tromper sur le choix de l'opérateur, il est conseillé de prendre contact avec sa commune, son CPAS ou sa mutuelle. Le personnel pourra non seulement vous conseiller sur les meilleures options, mais pourra également vous dire si vous pouvez bénéficier d'un tarif

préférentiel (dans le cadre du CPAS ou de l'assurance complémentaire pour la mutuelle). Si tous les pensionnés peuvent en principe bénéficier d'un service de télévigilance, certaines mutuelles exigent une attestation médicale démontrant que l'appareil est indispensable pour la sécurité du bénéficiaire (personne sujette à des chutes, malade, en convalescence, etc.).

Combien ça coûte ?

Les prix de ce service varient en fonction de l'organisme choisi et des services qu'il propose. En général, le prix forfaitaire englobe la mise à disposition de l'appareil, les frais de raccordement et la caution (restituée lorsque l'appareil est remis). À ces frais liés plus spécifiquement au service de télévigilance, il faut également ajouter ceux de la ligne de téléphone fixe.

€ 18 ou 20 par mois

À titre purement indicatif, certaines mutualités proposent la location et l'installation à domicile du système de télévigilance pour € 18 à 20 par mois (pour les non-membres et selon l'option choisie : collier/médaillon ou montre).

Intervention financière

Si votre situation le nécessite (personne isolée ou malade), vous pouvez bénéficier d'une intervention financière pour couvrir une partie de ces frais. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle ou du CPAS de votre commune. Dans certains cas, la province peut également prendre en charge une partie de ces frais.

Habiter autrement

Habitat groupé, participatif, collectif ou communautaire: quelle que soit la manière de la nommer, cette façon d'habiter ensemble gagne en popularité. Le contexte économique explique en partie ce succès. Mais aussi le besoin de combattre l'individualisme et l'isolement qui caractérisent la société.

Les atouts de l'habitat groupé

Dans l'habitat groupé, chacun garde son espace. Mais tout le monde partage en communauté un grand jardin, un parking, un espace commun offrant des facilités aux habitants. Souvent, les habitants sont copropriétaires: ils possèdent leur propre habitation plus une copropriété pour les espaces communs. Une ASBL, une coopérative ou un comité d'habitants prend en charge la bonne gestion du logement collectif.

L'habitat groupé est un processus participatif: les futurs habitants travaillent ensemble dès le début du projet, chacun y apportant sa contribution. Les mieux organisés travaillent par groupes, pour les aspects financiers ou environnementaux par exemple. On trouve dans l'habitat groupé toutes les catégories d'âge. Souvent, des jeunes ménages en quête d'espace pour leurs enfants. Mais également des seniors en bonne santé, craignant la solitude et l'insécurité des grandes villes, qui trouvent dans l'habitat groupé un environnement sécurisant et convivial. Les motivations peuvent être économiques, en particulier pour les parents isolés ou les pensionnés. Dans certains cas (logement à caractère social), un encadrement peut être assuré par une assistance sociale ainsi que par des aides familiales.

Habitat et Participation

L'ASBL Habitat et Participation œuvre dans les domaines de l'habitat, de la gestion des territoires et du développement urbain et rural en Wallonie et à Bruxelles.

Habitat et Participation
Place des Peintres 1 boîte 4, 1348 Louvain-la-Neuve
Téléphone : 010 45 06 04 - Fax : 010 45 65 64
www.habitat-participation.be

Abbeyfield Belgium

L'ASBL Abbeyfield Belgium (active en Wallonie et à Bruxelles) s'adresse en priorité aux seniors en bonne santé qui n'envisagent pas de s'installer dans des maisons de repos.

Abbeyfield Belgium a.s.b.l.
Chaussée de Wavre 490 bte 9, 1040 Bruxelles
Email : abbeyfield.asbl@skynet.be
www.abbeyfield.be

L'habitat kangourou

Importée d'Australie, cette formule d'habitat alternatif permet à une personne âgée et à un jeune couple (ou une famille) de partager le même toit tout en évoluant dans des espaces de vie indépendants. Conçu par les pouvoirs publics ou aménagé par la personne âgée elle-même, le logement kangourou résout deux problèmes : d'une part celui des personnes vieillissantes qui disposent d'une maison trop grande pour elles, et d'autre part celui des jeunes couples qui peinent à trouver un logement bon marché. En outre, la cohabitation entre jeunes et moins jeunes rompt l'isolement des aînés et permet de rétablir une solidarité intergénérationnelle qui tend à disparaître dans notre société.

L'accueil familial

À l'inverse de l'habitat « kangourou », l'accueil familial est une formule qui consiste à accueillir une personne âgée au sein d'une famille, en échange d'un petit loyer. Pour les seniors en bonne santé, cette solution peut être proposée comme une alternative à la maison de repos.

La résidence service

Pour préserver leur autonomie tout en bénéficiant d'un accompagnement, certaines personnes âgées optent pour la formule de la résidence service. Ils peuvent ainsi acheter ou louer un petit appartement dans un ensemble réservé aux seniors, tout en bénéficiant de services payants : repas, services de ménage, services paramédicaux, animations... Petit bémol à la formule : la note peut s'avérer assez salée.

Les logements avec soins

Quand une personne âgée ne peut plus vivre seule, plusieurs formules de logements s'offrent à elle : maison de repos, maison de repos et de soins, accueil de jour, accueil de nuit, centre de soins de jour... Autant de formules qui offrent un environnement sûr et stable dans lequel séjourner ainsi qu'un encadrement médical si nécessaire.

Inscrivez-vous à l'avance

En général, l'offre pour ce type de logement ne parvient que très difficilement à répondre à la demande. Les bonnes places sont rares et il y a lieu de visiter de nombreux établissements pour trouver chaussure à son pied. Une fois son choix établi, il est préférable de s'inscrire sur plusieurs listes d'attente pour obtenir la formule de logement souhaitée (on estime que le temps d'attente moyen est de six mois). Pour vous permettre d'y voir plus clair, des organismes comme infor-home vous informent sur toutes les formules disponibles.

L'échelle de Katz

C'est une échelle d'évaluation utilisée dans le secteur des MRPA (maisons de repos pour personnes âgées) et des MRS (maisons de repos et de soins) pour mesurer le degré d'autonomie du patient. Elle permet aussi de déterminer le type de forfait de soins infirmiers pour les personnes lourdement dépendantes ou en soins palliatifs. Elle se base sur une cotation de 1 à 4 pour 6 éléments courants de la vie quotidienne : se laver, s'habiller, se déplacer, aller à la toilette, degré de continence, se nourrir.

Centre de court séjour

Cet établissement d'hébergement, médicalisé ou non, est conçu pour assurer la sécurité matérielle, affective et psychologique des personnes âgées pour une durée de séjour qui peut varier de quelques jours à quelques semaines. Cette formule, proposée en maison de repos ou de soins, s'adresse aux seniors en convalescence après une hospitalisation ou en situation d'urgence.

Centre d'accueil de jour (CAJ)

Dépendant d'une maison de repos, le CAJ s'adresse aux personnes âgées valides de 60 ans

et plus. Accueilli durant la journée, le senior peut ainsi sortir de sa solitude et bénéficier d'un accompagnement social.

Accueil de nuit

Ce type d'hébergement est destiné en priorité aux personnes âgées qui peuvent rester chez elles durant la journée, mais qui ont besoin d'être suivies durant la nuit (soins médicaux, risques de chute, désorientation...). Les personnes âgées y logent la nuit, y déjeunent le matin et rentrent ensuite chez elles pour la journée.

Centre de soins de jour (CSJ)

Situés au sein d'une maison de repos ou d'une maison de repos et de soins (ou en étroite liaison avec elles), ces centres accueillent durant la journée (avec une prise en charge médicale et sociale si nécessaire) des personnes âgées de 60 ans au moins, en perte d'autonomie. L'objectif de la formule est de permettre à ces personnes de bénéficier d'une assistance (voire une présence) temporaire pour conserver une certaine autonomie et rester plus longtemps dans leur environnement familier.

Maison de repos pour personnes âgées (MRPA)

Public ou privé, cet établissement (agréé par les Régions flamande, bruxelloise et wallonne) accueille de façon permanente des personnes de plus de 60 ans. Sur place, les pensionnaires bénéficient d'un hébergement (individuel ou collectif), d'un soutien à la vie quotidienne (repas, toilette) et si nécessaire, de soins infirmiers et paramédicaux.

Maison de repos et de soins (MRS)

Intégré la plupart du temps dans une maison de repos, ce type d'hébergement est un service équipé de lits « médicaux » adaptés aux personnes dépendantes, mais ne nécessitant plus de soins « lourds » dispensés en hôpital. Doté d'un personnel compétent pour un encadrement médicalisé, certains de ces établissements proposent également un service dédié aux personnes désorientées ou souffrant de démence.

Pour trouver l'hébergement le mieux adapté à vos besoins, *posez-vous deux questions fondamentales : l'établissement que je choisis est-il adapté à mon état de santé (présent et à venir) et à mon souhait d'indépendance et d'autonomie. Qui mieux que votre médecin pourra vous renseigner sur la formule qui vous convient le mieux ? En Belgique, la dénomination des maisons de repos répond à des critères objectifs. Elles sont en principe agréées par les pouvoirs publics (afin de bénéficier de subsides) et doivent accueillir des personnes qui répondent à des critères précis. Si vous souhaitez accéder à une Maison de repos et de soins par exemple, une équipe médicale devra – via l'échelle de Katz – déterminer votre degré de dépendance.*

Comment choisir son hébergement ?

Opter pour une maison de repos ou pour une autre forme d'hébergement n'est jamais une décision anodine : votre confort physique et moral en dépendra durant de longues années.

Ce choix dépend en fait d'une série de critères personnels comme votre état de santé, le niveau de confort souhaité, vos moyens financiers, etc. et des critères dépendant plutôt de l'établissement : tarifs en vigueur, proximité, qualité de l'infrastructure et des services proposés, ambiance, menus et qualité des repas et horaires de visite.

Avant de vous décider, n'hésitez pas à effectuer plusieurs visites du lieu à des heures différentes (lors des repas, des soins ou des animations par exemple) et à discuter avec les résidents. Ce sont eux qui vous permettront de vous faire la meilleure idée sur l'établissement. A Bruxelles, la COCOF (Commission Communautaire Française) a pour mission de contrôler les normes de sécurité et de qualité légales des maisons de repos : www.cocof.irisnet.be/site/fr/affsoc/maison_repos_htm

Les 4 clés pour bien choisir

Proximité

Optez tout d'abord pour la proximité en choisissant un hébergement situé pas trop loin de vos proches. Cette proximité conditionnera grandement la fréquence des visites de votre famille et de vos amis.

Infrastructure adaptée

Choisissez un établissement en fonction de vos désirs d'indépendance et de votre état physique. Assurez-vous par exemple qu'une infrastructure médicale adaptée à votre état soit en mesure de répondre à vos besoins en matière de soins de santé.

Budget raisonnable

Assurez-vous que vous serez en mesure de couvrir tous les coûts (directs et indirects) inhérents à votre hébergement. Renseignez-vous sur les aides disponibles.

Confort

L'établissement dispose-t-il d'un jardin ? Peut-on installer son propre mobilier ? Les chambres sont-elles assez grandes ? La pièce commune est-elle agréable ? Etc. S'ils restent subjectifs, ces critères ont leur importance.

Choisissez en connaissance de cause

Avant de vous décider pour tel ou tel établissement, n'hésitez pas à dresser une liste des points qui vous paraissent importants :

- Quels sont les prix de base et les prix des suppléments ? Demandez les tarifs et ne laissez planer aucune ombre. Pour éviter les mauvaises surprises, réalisez une projection des coûts mensuels (fixes et variables) pour déterminer avec précision votre budget.
- Quelle est la composition du personnel de jour et de nuit. L'établissement propose-t-il les services d'infirmières ou d'aides soignants? Des rondes régulières sont-elles prévues ? Quelle est leur fréquence ? Interrogez plutôt les résidents que la direction.
- Quels sont les menus hebdomadaires ? L'assiette est-elle copieuse ? Peut-on suivre un régime précis ? La salle de restaurant est-elle accueillante ? Peut-on prendre ses repas dans la chambre ?
- Quid de la propreté ? Quelle est la fréquence du nettoyage des chambres et des dépendances? Les sanitaires sont-ils privatifs (attenants à la chambre) ou communs. Le cas échéant, combien de chambres pour une salle de bains ?
- Quels sont les moyens de communication possibles (internet, TV, téléphone...), sont-ils payants ? Combien ?
- L'établissement prévoit-il des animations internes et/ou externes ? Sont-elles payantes ?
- Aurez-vous la possibilité de rester dans l'établissement si votre état physique se dégrade ou si vous devenez invalide (soins de santé ou soins palliatifs) ?
- L'établissement est-il bien desservi par les transports en commun ?
- Quels sont les horaires de visite ? La famille peut-elle manger sur place avec vous ?
- Quel est le montant de la garantie et de l'acompte ? Comment faut-il les payer (compte bloqué, etc.) ?

Dans tous les cas, ne signez rien sur place. Emportez tous les documents que vous lirez à tête reposée ou que vous ferez lire à vos proches avant de signer.

Infos pratiques

Pour la Région de Bruxelles-Capitale, la Commission communautaire française (Cocof) contrôle les normes de sécurité et de qualité des maisons de repos. Son site propose également la liste (une centaine) des maisons de repos agréées.
En Wallonie, l'association Infor-Homes Wallonie et le Service Public Wallonie (social et santé) proposent une information très complète sur les hébergements au sud du pays.

Commission communautaire française
Rue des Palais 42, 1030 Bruxelles
Tél. : 02 800 83 19 - Fax : 02 800 80 01
courriel: mlapetite@cocof.irisnet.be
www.cocof.irisnet.be

Infor-Homes Bruxelles
L'ASBL francophone, 'Infor-Homes Bruxelles', est une association indépendante, pluraliste dont l'objectif est de promouvoir le bien-être de l'adulte âgé hébergé en institution. Infor-Homes Bruxelles est subventionnée par la COCOF et la COCOM et travaille en étroite collaboration avec son homologue bruxellois néerlandophone, 'Home Info' vzw.

ASBL Infor-Homes Bruxelles
Bd Anspach 59, 1000 Bruxelles
Tél. : 02 219 56 88 - Fax : 02 219 13 53
inforhomes@misc.irisnet.be
www.inforhomes-asbl.be

Carte sociale de la Région de Bruxelles-Capitale
Cette carte interactive et bilingue reprend toutes les infos concernant l'aide aux seniors à Bruxelles.
www.bruxellessocial.irisnet.be

Infor-Homes Wallonie
Une association de volontaires vous offre une information concrète sur les différents types d'hébergement et autres alternatives possibles en Wallonie.
Infor Homes Wallonie ASBL
Siège administratif
Avenue Cardinal Mercier 22, 5000 Namur
Fax : 081 22 34 92
info@inforhomeswallonie.be

Service Public Wallonie (SPW)
DGO5 – Direction des Aînés
Avenue Gouverneur Bovesse 100,
5100 Jambes
Tél. : 081 32 72 11 - Fax : 081 32 74 74
dgass@mrw.wallonie.be
www.socialsante.wallonie.be

Les clés d'une vie saine

Prendre soin de soi, se donner les moyens de garder la forme… La retraite est l'occasion de consolider une vie saine et équilibrée : une bonne alimentation ainsi qu'une activité physique et intellectuelle régulière feront partie des ingrédients simples d'une vie épanouissante.

Bien dans son corps

Une bonne hygiène de vie est l'une des voies pour garder la santé. Mener un style de vie sain contribue à éviter les maladies dites « de civilisation », telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer et l'obésité, ou du moins à les éviter le plus possible. De plus en plus de seniors sont conscients de l'importance d'une alimentation saine et d'un poids raisonnable. Profitez de votre temps pour vous préparer des petits plats, aussi bons pour le palais que pour la santé. Le plaisir de manger peut se conjuguer avec une alimentation équilibrée.

Manger : quelques règles simples

De nombreuses études l'attestent, une alimentation équilibrée permet de mettre toutes les chances de son côté, et de garder la forme. Pour bien manger, il faut commencer par connaître quelques règles simples :

- homme et femme n'ont pas les mêmes besoins énergétiques : ceux d'un homme adulte oscillent entre 2 500 et 3 000 kilocalories (kcal) tandis que ceux d'une femme se situent entre 2 000 et 2 200 kcal.
- « mangez le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant. » Ce que prône ce diction populaire, tout comme les nutritionnistes, c'est de ne pas négliger le premier repas de la journée. Prenez le temps de recharger vos batteries avec une boisson (thé, eau, café…), un produit laitier (lait, yaourt…), un fruit ou un jus de fruit, et un produit céréalier (du pain ou des céréales). Le déjeuner de midi, quant à lui, de préférence chaud, doit représenter 30 à 35 % des calories quotidiennes. Favorisez un repas froid et léger le soir, évitant ainsi à votre organisme de devoir trop digérer pendant la nuit. Pour les en-cas, optez pour des salades de fruits, des

Paniers bio : une solution pour manger santé

Mangez cinq portions de fruits et légumes par jour. Le slogan finit par être connu. Mais en pratique, on oublie parfois ce conseil lorsque l'on fait ses courses… Pour instaurer ce reflexe santé, le panier bio offre une alternative simple et efficace pour s'approvisionner facilement chaque semaine en produits locaux de saison. Ils sont livrés dans un magasin proche de chez vous, et certains distributeurs livrent même à domicile. Idéal pour les seniors qui aiment cuisiner, ils permettent de manger sain, tout en favorisant un service de proximité et des produits de qualité.
www.mon-panier-bio.be

mousses de fruits ou des préparations lactées par exemple.

Variez les plaisirs !

Fruits, légumes, céréales et légumineuses constituent la moitié de l'apport journalier. Ce qui ne gâte rien, ils offrent une large panoplie de goûts et de saveurs... pour le plaisir de vos papilles. Le reste de l'apport énergétique est constitué de produits laitiers, de viandes maigres et de poissons. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus : prenez le temps de faire le marché, d'essayer de nouvelles saveurs... cela évitera de vous exposer à des carences ou d'autres troubles liés aux excès.

Trop de plaisir, tue le plaisir...

Evitez les écarts et n'absorbez pas plus de calories que vous n'en dépensez. Pour éviter le surpoids et les risques cardio-vasculaires, mais aussi parce qu'une certaine autodiscipline vous permettra de savourer d'autant plus les plaisirs que vous vous accorderez. Cela ne signifie évidemment pas que vous devez vous priver de tout ce que vous aimez. Faites-vous plaisir ! N'hésitez pas à célébrer les occasions qui s'offrent à vous avec un bon petit plat. Pour autant que vous respectiez des proportions raisonnables, décrites de façon simple par la pyramide alimentaire.

Evitez les carences

En vieillissant, notre corps change, nos besoins aussi. Les excès sont moins bien tolérés et les carences s'accentuent, si l'on n'y remédie pas. D'où l'importance d'une alimentation saine (voir Pyramide alimentaire). Si vous craignez de manquer de certaines substances nutritives, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un diététicien. Gardez ces quelques conseils à l'esprit :

- veillez à boire régulièrement. Quand vous vieillissez, la sensation de soif s'amenuise. Cela ne signifie aucunement que votre corps a besoin de moins d'eau. Au contraire ! Préparez chaque jour une bouteille d'eau et pensez à la vider avant la fin de la journée.
- si vous avez moins d'appétit, le lait vous permet de faire d'une pierre deux coups : outre l'hydratation nécessaire, il vous apporte d'autres substances nutritives (par ex. du calcium). Préférez les produits laitiers maigres ou demi-écrémés.
- les fibres alimentaires contenues dans le pain complet, les légumes et les fruits ont l'avantage de contribuer à bien faire fonctionner nos intestins.
- prenez la bonne habitude de remplacer la viande par du poisson au moins deux fois par semaine.

Le régime crétois, traditionnellement sain

L'alimentation traditionnelle crétoise conserve en bonne santé plus longtemps. Les études menées depuis plusieurs décennies, montrent que les habitants de ce pays vivent plus longtemps mais sont aussi beaucoup moins touchés par les maladies cardio-vasculaires ou d'Alzheimer et de Parkinson. Tant de bienfaits s'expliqueraient par le fait d'assimiler des repas riches en vitamines, fibres et minéraux. Ainsi, sont privilégiés les fruits, les légumes et le poisson tandis que les viandes et les féculents sont assez limités en quantité. L'assaisonnement fait la part belle au citron et à l'huile d'olive. Cette dernière est savoureuse tout en aidant à éliminer le mauvais cholestérol. Enfin, au niveau des boissons, l'eau reste la meilleure alliée mais un verre de vin rouge par repas est recommandé pour ses vertus antioxydantes.

Un autre avantage probable de ce régime est lié à la façon de manger, au plaisir de manger, à la convivialité des repas, moments importants de sociabilité, oubliée ou négligée dans une bonne partie des pays occidentaux. Le « temps de manger » est pris, ce qui contribue à une bonne mastication et à une meilleure digestion.

Bouger : prendre de nouvelles habitudes

L'exercice régulier est un élément essentiel d'une vie saine. Il contribue à garder les muscles en bon état et à avoir plus d'énergie au quotidien.

Certains sports trop violents pour les articulations comme le squash, le badminton ou le jogging, sont néanmoins déconseillés aux aînés. On leur recommandera plutôt la pratique de la marche, du vélo, de la natation, de la gymnastique douce, de l'aquagym, du golf, de la danse, du ski de fond, etc. De plus, il existe un large éventail de programmes adaptés dans la plupart des gymnases et des centres de fitness. Les pratiques ancestrales, comme le yoga et le Tai-Chi connaissent également un certain succès parmi les seniors. Favorisant l'équilibre et l'étirement des muscles, ces disciplines sont accessibles et particulièrement adaptées à ces derniers.

En résumé, voici quelques grandes règles à respecter pour la pratique du sport chez le senior :

- éviter de s'entraîner à l'extérieur s'il fait trop chaud ou trop froid ;
- l'entraînement doit être progressif, la fatigue ne doit jamais devenir accablante ;
- éviter les mouvements brusques pouvant provoquer des douleurs au niveau du dos ;
- arrêter l'entraînement en cas de douleurs musculaires, articulaires ou thoraciques (signes cardiaques).

Marcher au quotidien

Minimum trente minutes de marche par jour, c'est le réflexe à adopter ! La marche est, en effet, une merveilleuse façon d'entretenir le cœur et d'entraîner les muscles des membres inférieurs. Profitez de toutes les occasions pour marcher plus : garez la voiture un peu plus loin, descendez du métro, du bus ou du tramway à la station précédente, utilisez au maximum les escaliers, allez acheter le pain et faire les courses à pied, ou baladez-vous simplement en famille ou entre amis...

Et pour évaluer l'activité physique de votre journée, pourquoi ne pas utiliser un podomètre ?

Placé à la ceinture et activé dès le matin, le podomètre compte le nombre de pas effectués dans la journée et évalue la distance parcourue à pied. L'objectif idéal est d'effectuer quotidiennement 10 000 pas, soit une heure de marche rapide ou une heure trente de marche lente.

Mise au vert

- Trouvez une foule d'informations sur tous les sentiers et chemins de promenade en Wallonie sur www.sentiers.be.
- La Promenade Verte est une magnifique balade de plus de 60 km qui permet aux piétons et aux cyclistes de faire le tour de la Région et de traverser de nombreux parcs et espaces de nature préservée. La richesse de ce parcours réside en grande partie dans l'étonnante diversité de ses paysages. www.promenade-verte.be
- Retrouvez tous les sentiers de grandes randonnées sur www.grsentiers.org.
- Des idées de promenades et d'excursions sur www.excursion.be.

Vive les deux-roues !

Que vous habitiez la ville ou la campagne, le vélo est une agréable manière de faire du sport. En ville, les deux-roues constituent un moyen de transport sain pour vos petits déplacements. La Wallonie regorge par ailleurs de chemins aménagés pour les véhicules non motorisés, mieux connus sous le nom de RAVeL (Réseau autonome des voies lentes). Il compte aujourd'hui plus de mille kilomètres (www.ravel.wallonie.be) qui permettent de découvrir la Wallonie d'un autre point de vue. Le nord du pays n'est évidemment pas en reste : ses paysages pittoresques se découvrent grâce aux itinéraires balisés par de petits panneaux. Vous retrouverez toutes les infos sur www.groteroutepaden.be

A chacun son style

De route, de ville, en passant par l'hybride ou le VTT, il existe un type de vélo adapté à chaque situation et à chaque usager. Permettant d'effectuer des parcours vallonnés sans fournir d'efforts trop violents, les vélos à assistance électrique (VAE) trouvent de plus en plus d'adeptes parmi les seniors. L'assistance est ajustée à l'effort, son aide est sensible lors des démarrages, dans les côtes ou par fort vent de face. Ils permettent dès lors d'effec»tuer plus souvent des distances plus longues, favorisant ainsi une activité physique régulière.

QUELQUES BONNES ADRESSES

Adeps

Boulevard Léopold II 44
1080 Bruxelles
www.adeps.be
(Centres sportifs > Sport senior)

Tous à vélo !

De nombreuses associations proposent des activités autour et avec votre vélo :
www.gracq.be
www.provelo.org
www.randovelo.org

Stress, fatigue, dépression

La retraite, c'est un nouveau départ ! Désormais maître de votre temps, vous devez réorganiser votre vie et trouver de nouveaux repères. S'adapter à ces changements peut s'avérer déstabilisant et provoquer du stress, de la fatigue ou encore des signes de dépression.

Rester attentif aux symptômes

Face au changement, il est naturel de vivre des périodes de doutes qui peuvent s'accompagner d'anxiété de temps à autre, mais cet état ne doit pas devenir permanent. Si vous constatez, de façon durable :

- une tristesse intense et continue, une réelle souffrance, un sentiment d'oppression ;
- un sentiment de culpabilité exacerbé ;
- une image négative de vous-même ;
- une diminution de l'intérêt ou du plaisir ;
- de l'indifférence au monde qui vous entoure
- vos peurs sont disproportionnées et souvent sans fondement ;
- des idées noires et pensées suicidaires.

Le premier reflexe est d'en parler à votre médecin! Pour sortir de la dépression, il est nécessaire de demander de l'aide et de ne pas rester seul, enfermé dans ce cercle vicieux. La dépression est une maladie qui doit se soigner. Votre médecin est apte à évaluer la gravité du trouble en fonction de la description des symptômes par le sujet et par ses proches. Selon que la dépression soit légère ou profonde, le médecin pourra orienter son patient vers le soin ou la thérapie la mieux adaptée.

En période de changement important, on peut également ressentir un certain stress. Défini comme un « syndrome général d'adaptation », le stress résulte de la difficulté d'un individu à faire face à un changement qui provoque une accumulation de tensions. Au niveau biologique, ce dernier peut même entraîner certains maux: fatigue, irritabilité, maux de tête, douleurs abdominales, maux de dos, insomnie, manque d'appétit ou boulimie et vulnérabilité face aux virus. Dans le pire des cas, le risque d'infarctus et de dépression est réellement présent. N'attendez

pas que ces symptômes se manifestent, soyez attentif à votre stress et tentez d'y apporter une réponse appropriée.

Trouver sa propre solution

Le stress ou la dépression peuvent provenir de causes extérieures mais aussi de causes personnelles, comme la perte de confiance en soi, le sentiment de « ne plus être bon à rien » ou d'être dépassé par les événements... C'est pourquoi chaque cas est unique et nécessite des solutions particulières.

De manière générale, on recommande de privilégier une bonne hygiène de vie car prendre soin de son corps aide à se libérer l'esprit. Le sport, qui favorise la production d'endorphines, contribue au bien-être, de même qu'une alimentation saine. Vous pouvez apprendre des techniques de relaxation. Rien de tel que s'inscrire dans un cours de yoga pour apprendre le « lâcher-prise ».

Sur un autre plan, il est important de penser positivement, de relativiser et de ne pas se laisser « polluer » par les attentes des autres en apprenant à leur dire non. Si vous vous sentez découragé, n'oubliez pas que l'important est de savoir trouver l'aide dont on a besoin. Il existe des thérapies et des cours en développement personnel de toutes sortes. Quelle que soit la technique, vaincre la dépression ou le stress demande dans les deux cas, d'apprendre à mieux se connaître et d'accepter ses faiblesses ou les épreuves auxquelles la vie nous a confrontés...

Sortir de la solitude

Le 107 est un numéro d'appel unique et gratuit pour toute la Belgique francophone. Il est accessible 24h/24. Il propose une possibilité d'échanges personnalisés par téléphone, dans l'anonymat, à toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE

Le Centre de Prévention du Suicide vous propose une écoute téléphonique 24h/24, dans l'anonymat, un forum d'expression, des entretiens de crise après une tentative de suicide (en individuel, en couple, en famille...) et un accompagnement du deuil suite au suicide d'un proche soit en individuel, soit en groupe, pour adultes, familles, enfants et adolescents.

0800 32 123 (appel gratuit)

www.preventionsuicide.be

Libérez-vous des dépendances

L'alcool et le tabac sont des dépendances qui s'installent au quotidien dans nos vies et qui peuvent finir par nous dicter nos envies et nos besoins. Leur consommation abusive augmente pourtant les risques de cancers et d'accidents cardio-vasculaires.

L'alcool, une habitude à surveiller

Malgré son ancrage dans notre héritage culturel, l'alcool n'est pas un produit anodin. En cas de consommation excessive répétée, il cause des dégâts sur les organes avec lesquels il rentre directement en contact comme la bouche, la gorge, le pharynx, le larynx... tout comme sur le foie, l'estomac, les reins ou encore sur le cerveau et le système nerveux. Face à cette énumération de risques, soyez attentif à votre consommation. Au-delà de 2 verres par jour pour une femme et de 3 verres par jour pour un homme (en raison des différences métaboliques), les risques de maladies et de troubles du comportement augmentent sensiblement. Parlez-en à votre médecin !

Stop au tabac, franchissez le pas !

Hausse de la tension et du rythme cardiaque, épaississement des artères, diminution de l'oxygène dans le sang... Le tabac, c'est bien connu, est la cause de nombreuses maladies. Même après de nombreuses années de dépendance, on gagne toujours à arrêter de fumer et ce dès les premières heures : après 24 heures sans tabac, les poumons commencent à éliminer le goudron, après 48, l'odorat et le goût s'améliorent et après 72 heures, la respiration est plus aisée... Un an d'abstinence réduit de moitié le risque de maladie cardiaque, et dès la deuxième année, le risque d'infarctus est égal à celui d'un non-fumeur ! De plus, depuis le 1er octobre 2009, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement partiel. Pour en savoir plus sur les différentes aides à votre disposition, renseignez-vous auprès de la ligne d'aide, Tabac stop. Vous trouverez également une foule d'informations utiles auprès du Fonds des Affections Respiratoires.

TROUVEZ DE L'AIDE

Tabac stop

0800 111 00 (numéro gratuit)

www.tabacstop.be

Fonds des Affections Respiratoires - FARES asbl

Rue de la Concorde 56

1050 Bruxelles

02 512 29 36

www.fares.be

Prévenir plutôt que guérir

Simple surveillance, dépistage ou démarrage d'une nouvelle activité physique… Un check-up régulier s'impose, au minimum, tous les ans.

Check-up annuel

À partir de 50 ans, il est recommandé de réaliser un bilan de santé chaque année chez votre médecin de famille. Ce contrôle médical n'est pas seulement réservé aux personnes ayant des douleurs diverses, mais aussi et surtout, à titre préventif, pour celles qui se sentent en pleine forme. Il permettra d'établir le risque cardio-vasculaire global, un dépistage du cancer colorectal, du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus, la vaccination contre la diphtérie et le tétanos, la grippe et le pneumocoque, le risque de diabète et celui en matière de santé mentale. De plus, depuis 2011, les checks-ups de santé annuels sont gratuits pour les patients de 45 à 75 ans. Pour bénéficier de cet avantage, il sera toutefois nécessaire d'être titulaire d'un dossier médical global (DMG). Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Vous trouverez des informations générales sur les vaccinations et autres mesures de précaution sur le site internet de l'Institut de médecine tropicale d'Anvers www.itg.be, ainsi que sur le site internet de l'asbl Question Santé: www.questionsante.org.

Pourquoi se faire vacciner ?

À partir de 60 ans, certains vaccins sont recommandés. Généralement inoffensive, la grippe peut avoir de graves conséquences sur les plus âgés. Pour éviter ces risques, faites-vous vacciner chaque année, entre septembre et novembre. Profitez-en également pour effectuer celui contre les pneumocoques, afin de prévenir les pneumonies, otites, sinusites ou encore encéphalites. De plus, n'oubliez pas la diphtérie et le tétanos qui doivent être renouvelés tout les dix ans. Avant de partir à l'étranger, consultez votre médecin.

« Bon » ou « mauvais » cholestérol ?

En réalité, il n'existe pas deux types différents de cholestérol. Mais il est véhiculé dans le sang par des systèmes de transport aux rôles différents : les lipoprotéines LDL et HDL.

Les HDL récupèrent le cholestérol dans les organes et ont la faculté de nettoyer nos artères

de tous les dépôts graisseux de mauvaise qualité. Ils réduisent ainsi le risque d'avoir les artères bouchées. On parle alors de « bon cholestérol ».

Les LDL déposent le cholestérol sur les parois des artères. Il se forme alors, petit à petit, de véritables plaques de graisse. On parle dans ce cas de « mauvais cholestérol ».

Les études épidémiologiques ont permis de montrer que l'excès de « mauvais cholestérol » et le manque de « bon cholestérol » étaient des facteurs de risque de maladie cardio-vasculaire. Contre le cholestérol, il est recommandé de modérer les sources d'acides gras saturés contenus dans le beurre, les fromages, les charcuteries, les viandes grasses (agneau, porc hors filet, souvent les viandes à mijoter), et les aliments industriels sources de graisses cachées (pain de mie, viennoiseries, biscuits, pâtes à tarte, quiches...). Les bonnes graisses (acides gras polyinsaturés) sont contenues dans les poissons gras, les huiles de colza, noix, olive, tournesol, pépins de raisins.

Sucre, un ami occasionnel

Le sucre est nécessaire à notre métabolisme, il est la principale source d'énergie de notre corps et nous procure un plaisir immédiat. On veillera néanmoins à ne pas en abuser puisqu'il provoque une prise de poids si sa consommation devient trop conséquente. Il trouve néanmoins tout son intérêt dans le cadre d'un effort (randonnée, vélo...) ou en période de récupération puisqu'il permet d'apporter une grande quantité d'énergie, très rapidement, et sous un faible volume.

Diabète et hygiène de vie

Pour transformer les sucres en énergie, notre corps a besoin de l'insuline. Or, il arrive que notre corps n'en produise pas assez ou encore que l'insuline ne fonctionne pas correctement. On parle alors de diabète. Il en existe deux types : celui de type 1, qui apparaît le plus souvent dans l'enfance ou chez des personnes jeunes, et qui est dû à une maladie auto-immune. Et le diabète de type 2, qui représente 90 % des patients diabétiques, et qui touche quant à lui principalement les personnes âgées ou en surpoids. Ce diabète est donc souvent assimilé aux excès alimentaires. Le traitement du diabète de type 2 repose avant tout sur la gestion de l'excès de poids (en aidant à corriger les mauvaises habitudes alimentaires) ainsi que sur la pratique régulière d'une activité physique.

Soins médicaux

Avec l'âge, on est plus enclin à rencontrer des ennuis de santé. Depuis les simples consultations chez le médecin jusqu'à l'hospitalisation, en passant par les soins à domicile, la gestion des soins de santé n'est pas toujours une sinécure. Voici les informations utiles, les solutions et les soutiens dont vous pourriez avoir besoin.

Ma mutuelle et moi

Une mutuelle ne se limite pas au remboursement de vos soins médicaux. Elle vous accompagne et met à votre disposition des services de conseil, d'information, de prévention et de promotion de la santé.

Lorsque vous arrivez à la retraite, elle est automatiquement avertie par la Banque Carrefour. Pensez à prendre votre carte SIS lors de votre prochaine visite, car elle sera alors mise à jour électroniquement. Profitez-en également pour vous renseigner sur les services que votre mutuelle met à disposition des seniors. Certaines ont mis en place des réseaux d'aide et de soutien ou encore des services de soins à domicile et de location de matériel. D'autres collaborent avec des associations qui offrent des conseils, des formations, des activités ou encore des voyages.

Bilan de santé

Entièrement gratuit (une fois par an) pour les assurés sociaux des caisses d'assurance maladie (âgés de 45 à 75 ans), le bilan de santé commence généralement par une prise de sang qui renseigne le patient sur son taux de cholestérol, l'état de son foie ainsi que sur celui de ses reins. Ce bilan de santé - qui dure en moyenne une demi-journée (quatre à cinq heures) - reprend un examen morphométrique révélateur, notamment l'examen dentaire et les tests audiométriques. D'autres tests comme la tonométrie (examen de la tension de l'œil qui alerte de la presbytie), l'examen de spirométrie (mesure du souffle), un électrocardiogramme, des tests d'exploration de la mémoire et un examen gynécologique pour les femmes sont également proposés. Pour ceux qui le souhaitent enfin, un test HIV peut être effectué.

Consulter son médecin

Lorsque l'on ressent un symptôme, on a vite fait de minimiser la situation et de se dire qu'il s'agit d'un simple refroidissement. On a alors le réflexe de se rendre à la pharmacie et de prendre des médicaments en vente libre. Mais rappelez-vous qu'il est toujours recommandé de consulter son médecin afin de ne pas passer à côté de symptômes qui pourraient s'avérer plus graves. De plus, une maladie est toujours mieux soignée si elle est prise en charge dès ses débuts.

Attention également aux compléments alimentaires et autres gélules que l'on trouve en grandes surfaces ou dans les magasins de santé. Il est toujours nécessaire de vérifier avec son médecin si les substances que vous consommez ne sont pas nuisibles ou incompatibles avec d'autres traitements.

De manière générale, prenez le réflexe d'informer votre médecin de famille, et en cas de doutes, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Dossier médical global : les plus de la prévention

En temps que pensionné, vous pouvez demander l'ouverture d'un dossier médical global (DMG) auprès du médecin généraliste agréé de votre choix. Ce dossier médical global contient toutes vos données médicales (opérations, maladies chroniques, traitements en cours...). En vous engageant ainsi à consulter prioritairement un médecin, vous bénéficiez des avantages suivants :

- une réduction de 30 % accordée par votre mutualité sur la partie qui est financièrement à votre charge (consultations + visites à domicile) ;
- la centralisation de toutes vos données médicales, ce qui vous évitera par exemple de subir des examens inutiles.

De plus, les frais d'ouverture et de gestion d'un dossier médical global vous sont entièrement remboursés par votre mutualité.

112, le numéro d'urgence

Numéro d'appel européen, le 112 est gratuit et accessible depuis les lignes fixes et mobiles, même en cas d'absence de réseau ou de crédits. Il répond aux demandes relatives aux urgences médicales, aux cas d'accident ou d'agression, etc.

Si cela vous arrive, ou si vous en êtes témoin, restez calme, formez le numéro et soyez le plus clair possible. Mentionnez : votre nom, l'adresse exacte où l'incident a eu lieu, ainsi que sa nature et ses circonstances, sa gravité et les mesures que vous avez pu déjà prendre.

Autres numéros d'urgence

100 Service médical d'urgence et pompiers

112 Numéro d'appel européen en cas d'accident ou d'agression

101 Police fédérale – Numéro d'appel pour des accidents de la route sans blessés

105 Croix-Rouge – Aide et intervention en cas de sinistres et de catastrophes

070 245 245 Centre antipoisons

071 448 000 Centre des grands brûlés

Télévigilance, plus de sécurité pour les isolés

Pour les personnes seules vivant à domicile, un outil peut s'avérer très utile en cas d'urgence : le système de télévigilance. En pendentif, en montre ou en clip, un petit boîtier muni d'un bouton vous accompagne partout. En cas de chute, de malaise ou d'accident, il suffit de pousser sur le bouton, l'émetteur enclenche alors l'appareil de télévigilance. Un micro sensible et un haut-parleur très clair vous permettent de converser avec la personne du service de télévigilance, généralement de partout dans la maison, sans décrocher le téléphone. La centrale avertit les secours concernés et prévient vos proches, tout en restant en contact avec vous jusqu'à l'arrivée des services d'urgence.

Hospitalisation : mode d'emploi

Se faire hospitaliser, c'est souvent une démarche difficile. Que vous soyez admis en urgence ou que votre hospitalisation soit programmée, une procédure spécifique est mise en place. En connaître les grandes lignes peut, le cas échéant, vous faciliter la vie...

En urgence

Si vous avez appelé le 100 ou le 112, c'est le service d'urgence qui déterminera l'hôpital en fonction de la proximité et des soins nécessaires. Une fois stabilisé, en fonction du diagnostic posé, il est également possible que l'on vous transfère vers un hôpital mieux adapté à votre pathologie. Dans tous les cas, le transfert est en principe à charge du patient, sauf si vous disposez d'une assurance hospitalisation ou d'une assurance complémentaire.

Lorsque vous êtes admis en urgence, les formalités sont réduites au minimum. Vous ou l'un de vos proches devrez si possible présenter les documents nécessaires au bureau des admissions endéans les 24 heures : carte d'identité, carte SIS, coordonnées de votre médecin et d'une personne à contacter éventuellement pendant votre hospitalisation, etc. N'oubliez pas, si vous en avez, de présenter les autorisations spéciales de remboursement ou les avantages spécifiques de votre mutualité.

> Remarque : Si vous avez été admis aux urgences et que vous avez été traité avant de pouvoir exprimer votre choix, demandez, lorsque vous reprenez vos esprits, à être soigné au tarif conventionné ; ce choix prudent aura dans ce cas un effet rétroactif.

Bien choisir son hôpital

Lorsqu'une hospitalisation est programmée, c'est souvent votre médecin spécialiste qui détermine le choix de l'hôpital et se charge des démarches. Toutefois, il est recommandé de contacter l'hôpital et de se renseigner sur les informations utiles, à savoir :

- La brochure d'hospitalisation où vous trouverez toutes les informations concernant, entre autres, l'accueil, le séjour, les commodités, l'activité médicale, etc. Cela se retrouve également sur le site internet de la plupart des hôpitaux.
- La déclaration d'admission : ce document vous informe des suppléments demandés par type de chambre et des suppléments d'honoraires qui resteront à votre charge. Lisez-la attentivement et n'hésitez pas à poser toutes les questions utiles à l'hôpital ou à votre mutualité.

Des tarifs variables

Avant de choisir le type de chambre et le type de prise en charge, soyez attentif à la politique tarifaire de l'hôpital dans lequel vous avez planifié votre hospitalisation. En la matière, pas de règle claire : les hôpitaux publics, universitaires ou académiques ne sont pas nécessairement « bon marché » et les hôpitaux ou cliniques privées ne sont pas forcément chers. Certains se profilent toutefois comme plus onéreux en facturant des suppléments d'honoraires particulièrement élevés (jusqu'à 400 % du tarif INAMI) ou en n'employant que peu de médecins conventionnés.

Les options ont leur coût

Lorsque vous aurez fait le choix de l'hôpital, vous devrez remplir la déclaration d'admission.

En urgence

On vous demandera alors de vous prononcer sur deux options : le type de chambre (individuelle, à deux lits ou commune) et le type de prise en charge médicale. Vous aurez à choisir entre un médecin conventionné, qui applique le tarif prévu par les mutuelles, ou un médecin non conventionné, qui sera libre de fixer lui-même son tarif, pouvant aller jusqu'à 400 % du prix « de base ». Certains médecins sont quant à eux partiellement conventionnés : à certains moments de la journée ou de la semaine, ils appliquent l'accord, et à d'autres pas. Le plus simple est de se renseigner lors des consultations de pré-hospitalisation.

Pour gagner du temps le jour de votre admission, certains hôpitaux proposent un système de pré-admission qui vous permet de réserver votre chambre et de remplir les différentes formalités. Votre attente sera donc réduite lorsque vous vous présenterez le jour de votre admission. Lorsque vous effectuez la pré-admission, une provision peut vous être réclamée. Celle-ci peut être réglée immédiatement ou, au plus tard, le jour de votre entrée à l'hôpital. Certaines assurances prennent ce montant en charge, renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

BIEN CHOISIR SA CHAMBRE

Le choix du type de chambre détermine le prix qui vous sera facturé. Soyez vigilant, une chambre individuelle coûte cher, et dans ce cas, le médecin, même conventionné, est autorisé à pratiquer des honoraires médicaux libres (notez que certaines assurances hospitalisation prennent en charge l'option « chambre seule »). Ces choix sont consignés dans la « déclaration d'admission » que vous signez. Mais quel que soit le type de chambre choisi, cela n'affectera en rien la manière dont vous serez soigné et la qualité des soins qui vous seront dispensés !

Le jour de votre admission

Le jour J est arrivé. Afin de préparer au mieux cette journée et de garder l'esprit tranquille, voici un petit récapitulatif des informations à ne pas oublier.

Check-list de vos documents :

- la demande d'admission émanant de votre médecin ;
- votre carte d'identité ou passeport ;
- votre carte SIS, ou carte de santé européenne ;
- éventuellement, la carte de votre assurance hospitalisation ou complémentaire ;
- tout document établissant votre affiliation à un organisme susceptible d'intervenir dans vos frais d'hospitalisation ;
- les nom, adresse et numéro de téléphone de votre médecin traitant ainsi que d'une personne de contact ;
- pensez également à rassembler toutes les informations médicales en votre possession : liste des médicaments que vous prenez, carte de groupe sanguin, carte de vaccination, prescriptions diététiques, documents signalant le risque d'allergies, etc.

Concernant vos effets personnels, n'emportez pas d'objet de valeur. Limitez-vous à ce qui vous sera utile : tenues confortables, pour le jour et la nuit, peignoir, pantoufles et nécessaire de toilette. Pour vous distraire, n'hésitez pas à prévoir des livres, magazines, etc.

Préparer sa sortie

N'attendez pas que le médecin ait rédigé votre « autorisation de sortie » pour programmer votre retour à domicile dans de bonnes conditions. La fin d'une hospitalisation pose diverses questions : organisation pratique du retour, de l'aide à domicile, de la convalescence, problèmes financiers éventuels... Le service social est un relais important dans la structure hospitalière, mais sa visite n'est pas automatique, n'hésitez pas à demander son passage à votre chevet. Il fera l'analyse de la situation dans son ensemble et mettra en place les différentes aides possibles en fonction de la pathologie, de la situation familiale et financière du malade. Pour ce faire, il collabore avec différents réseaux : CPAS, mutuelle, commune, coordination de soins, associations.

Facture : qui paie quoi ?

Dans le cadre d'une assurance obligatoire, c'est votre mutuelle qui prend directement en charge la plupart des frais (frais de séjour, honoraires médicaux, certaines spécialités pharmaceutiques), en appliquant le système dit « du tiers payant ».

Reste à charge du patient l'équivalent du « ticket modérateur », c'est-à-dire la partie du tarif conventionné qui n'est pas remboursée par la mutualité dans le cadre de l'assurance maladie obligatoire.

Si vous n'avez pas souscrit une assurance hospitalisation, en tant que patient, vous aurez donc à payer :

- une quote-part personnelle fixée par le ministère de la Santé Publique ;
- un forfait journalier pour les médicaments remboursables ;
- les spécialités pharmaceutiques non remboursables ;
- certaines fournitures (prothèses par exemple) en partie ou non remboursables ;
- certains produits et services divers sans indication médicale ;
- les suppléments de chambre ainsi que d'autres frais de confort (téléphone, télévision, bouteilles d'eau, etc.) ;
- les éventuels frais d'ambulance ou de transport.

BON À SAVOIR :

- Si pour des raisons médicales ou de disponibilité, l'hôpital vous attribue une chambre plus chère : vous payez le prix de la chambre que vous avez choisie dans le formulaire d'admission.

- Si l'hôpital vous attribue une chambre moins chère : vous payez le prix de la chambre que vous occupez.

- Si l'hôpital vous attribue une chambre particulière pour raison médicale : vous payez le tarif de la chambre commune.

- La déclaration d'admission vous donnera une estimation des coûts de votre hospitalisation, mais il ne s'agit pas d'un devis à proprement parler, et différents frais peuvent venir s'ajouter.

L'assurance obligatoire, qu'est-ce que c'est ?

Financée directement par les cotisations sociales de l'ONSS (Office national de sécurité sociale), l'assurance maladie invalidité « obligatoire » fait partie intégrante de la sécurité sociale (tout comme les allocations familiales, les pensions, le chômage...).

Toute personne inscrite auprès d'une mutualité, ou auprès de la Caisse auxiliaire d'assurance maladie invalidité (CAAMI), ou encore de la Caisse de la SNCB a donc droit à cette couverture sociale.

Depuis le 1er janvier 2008, tous les travailleurs, qu'ils soient salariés ou indépendants, bénéficient désormais des mêmes droits en matière de soins de santé. L'assurance obligatoire rembourse donc ce que l'on appelle les « petits risques », c'est-à-dire, les consultations médicales, certains médicaments, ou encore les séances de kiné, etc. ; ainsi que les « gros risques » qui couvrent essentiellement l'hospitalisation. Cet avantage a bien entendu été étendu aux pensionnés. Ainsi, si vous étiez travailleur indépendant, vous bénéficiez du remboursement des « petits risques » si vous ne dépassez pas un certain plafond de revenu.

Remboursement des frais médicaux

Grâce à l'assurance obligatoire soins de santé, vous avez droit au remboursement de nombreuses prestations de santé. Le montant dont vous êtes remboursé peut varier entre autres selon :

- la description de la prestation ;
- votre statut : le droit à l'intervention majorée ou non ;
- la qualification du prestataire de soins : conventionné ou non (médecin, dentiste, kinésithérapeute...) ;
- l'ouverture d'un Dossier Médical Global (DMG) chez votre médecin généraliste.

Droits et protection du patient

La loi protège certains patients contre les factures d'hospitalisation trop élevées. Aucun médecin ne peut vous demander un supplément d'honoraires ou des suppléments liés à la chambre si vous avez droit :

- aux interventions majorées (si vous êtes BIM ou OMNIO – voir ci-dessous) ;
- au forfait des maladies chroniques ;
- à une intervention pour l'achat de matériel d'incontinence ;
- à une intervention dans les frais des soins palliatifs (ou si vous séjournez dans le service de soins palliatifs d'un établissement hospitalier) ;
- à une indemnité pour personne handicapée ;
- à des allocations familiales majorées.

Votre mutuelle transmet directement ces informations au service hospitalier, vous ne devez donc entreprendre aucune démarche.

Bénéficiaire de l'intervention majorée (statut BIM)

Les personnes ayant un revenu modeste peuvent bénéficier d'une intervention majorée. Le remboursement de leurs soins de santé est alors plus important pour certains médicaments, les consultations et visites médicales. En cas d'hospitalisation, la quote-part personnelle est également moins importante.

Le statut BIM est automatiquement accordé (sans condition de revenu) aux personnes qui bénéficient d'une aide sociale telle qu'un revenu d'intégration sociale, une garantie de revenu aux personnes âgées, une allocation aux personnes handicapées, ou encore un enfant atteint d'une incapacité physique ou mentale.

Le statut OMNIO

Une protection pour les revenus modestes

Globalement, les statuts BIM et OMNIO donnent droit aux mêmes avantages. Seules les conditions d'admission diffèrent : OMNIO est accordé uniquement sur la base des revenus annuels. En 2011, pour en bénéficier, le plafond de revenus annuels imposables sur l'année 2010 a été fixé à € 15 163, majoré de € 2 807 par personne à charge (qui seront également couvertes par le même statut). Pour vous aider à remplir les démarches, adressez-vous à votre mutuelle.

Qu'est-ce que le Maximum à facturer (MàF) ?

La règle du Maximum à facturer offre à chacun la garantie de ne pas dépenser plus qu'un certain plafond pour ses soins de santé. Si vos frais médicaux atteignent ce montant maximum au cours de l'année, vous serez entièrement remboursé du reste des frais médicaux. Ce montant est fixé d'office pour les personnes bénéficiant du statut BIM (MàF social) et déterminé pour les autres, en fonction du revenu net imposable du ménage (MàF revenu). Votre mutuelle vous remboursera automatiquement tout ce qui excède le maximum convenu par an.

Droits du patient : une confiance réciproque

Depuis 2002, une loi définit clairement les droits du patient. Elle favorise la confiance et la qualité de la relation entre patient et médecin. Celui-ci est par exemple tenu d'informer clairement son patient sur son état de santé et sur les soins qui lui sont proposés. De son côté, le patient s'engage lui aussi à communiquer toutes les informations nécessaires à sa prise en charge médicale.

Pour en savoir plus sur vos droits en tant que patient, consultez www.patientrights.be

Assurance hospitalisation

Avec le système du tiers payant et du Maximum à facturer, l'assurance obligatoire nous met tous à l'abri de la majorité des coûts relatifs aux soins de santé.

Cependant, en cas de maladie prolongée ou même d'hospitalisation, les frais à prendre en charge peuvent devenir importants. Pour éviter d'éventuels problèmes financiers, les assurances hospitalisation proposent en général une couverture complète des frais réels.

Mais en la matière, l'offre est aussi diverse que variée. Chaque mutuelle et/ou compagnie d'assurance propose des conditions et des avantages différents. Ce genre de « package » est parfois souscrit par les employeurs dans le cadre d'une assurance groupe. Il se peut donc que vous en bénéficiez grâce à un précédent emploi. Si vous souhaitez souscrire personnellement une assurance hospitalisation, sachez que certaines compagnies en restreignent l'accès pour les personnes de plus de 60, 65 ou 69 ans.

L'assurance hospitalisation permet généralement d'être remboursé intégralement des frais relatifs à la chambre (sauf individuelle), les honoraires, les médicaments, les soins ou le matériel, etc. Elle couvre aussi le remboursement d'une hospitalisation de jour, pratiquement l'intégralité d'une hospitalisation à l'étranger, la présence d'une garde-malade et une garde à domicile pour vos enfants. La définition de l'hospitalisation ainsi que les remboursements prévus varient en fonction des « options » choisies et d'une compagnie d'assurance à l'autre. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

RELAIS SANTÉ

Portail Belgium.be : le site de l'information officielle

Sur ce site officiel, retrouvez sous la rubrique « santé », les réglementations et dernières informations relatives aux soins de santé ainsi que les différents relais vers les organismes spécifiques pour chaque matière. www.belgium.be

INAMI : chef d'orchestre des soins de santé

L'INAMI organise, gère et contrôle l'assurance obligatoire en Belgique. Placé sous l'autorité du Ministre des Affaires sociales, il organise aussi la concertation entre les différents acteurs de l'assurance soins de santé et indemnités. Sur son site web, vous trouverez l'ensemble des informations sur les soins médicaux, leur remboursement et les mutualités. www.inami.be

La sécurité sociale en pratique

Pour apprendre comment fonctionnent la sécurité sociale, ses différents champs de compétences et la législation en matière de santé. www.socialsecurity.be

Soins médicaux et paramédicaux à domicile

Certains soins médicaux ou paramédicaux (visite d'un médecin, soins infirmiers, kiné, pédicure, etc.) peuvent être dispensés à domicile plutôt qu'à l'hôpital ou auprès d'un praticien. Cette formule revêt plusieurs avantages : vous bénéficiez du confort de votre logement, vous évitez les déplacements pénibles, vous conservez une certaine autonomie et vous libérez un lit dont un autre patient pourrait avoir besoin.

Soins infirmiers

Des organismes spécialisés (croix jaune et blanche par exemple) proposent des formules de soins (parfois complexes) dispensés par des infirmiers indépendants. Ces interventions techniques et variées concernent les pansements, les piqûres, les sondes, la toilette du patient, etc.

Kinésithérapie

Si votre état nécessite une rééducation ou des soins réguliers, des kinésithérapeutes peuvent se rendre chez vous pour prendre en charge tous vos problèmes liés à la mobilité ainsi qu'aux affections respiratoires ou cardio-vasculaires.

Garde-malade

Si une présence est nécessaire auprès d'un malade ou d'un convalescent (lire page 132).

Logopédie

Après une hospitalisation concernant un accident vasculaire cérébral ou une intervention chirurgicale à la gorge, un(e) logopède procédera à une série d'exercices à domicile pour vous aider à retrouver votre locution habituelle. Ces techniques « vocales » peuvent s'avérer également très efficaces en cas de sénilité précoce.

Dentisterie

Certains dentistes acceptent de se déplacer à domicile pour dispenser des soins dentaires aux malades qui ne peuvent se déplacer. Bénéficiant d'un équipement adapté, ils sont en mesure d'effectuer toutes les interventions courantes.

Podologue

Les personnes âgées immobilisées pour l'une ou l'autre raison peuvent bénéficier des services à domicile d'un(e) podologue pour assurer les soins de leurs pieds.

À qui s'adresser ?

En règle générale, votre médecin traitant est le mieux placé pour identifier vos besoins en matière de soins à domicile et pour vous orienter vers une personne ou un organisme. N'hésitez pas à vous adresser à lui. Les services sociaux des hôpitaux peuvent également vous renseigner utilement.

Beaucoup de mutuelles proposent leur propre service de soins à domicile. Idem pour certaines communes qui intègrent ce genre de service ou qui entretiennent des relations privilégiées avec certains opérateurs externes.

Dans bien des cas, les services proposés par les mutuelles et les communes se chargent également de proposer des adresses de maison de convalescence, d'organiser le transport des malades, de proposer des gardes-malades ou du prêt de matériel de soins.

Votre commune, le CPAS ou votre mutuelle pourront vous renseigner sur les possibilités qui existent et sur toutes les modalités pour en bénéficier.

Anticipez et n'attendez pas le dernier moment pour solliciter ce genre de services. Ils sont généralement très sollicités et leur disponibilité n'est malheureusement pas illimitée.

Assurance dépendance

Cette formule d'assurance permet aux personnes qui ont besoin d'aide médicale lourde (après une intervention chirurgicale par exemple) de bénéficier du remboursement des frais non médicaux (prodigués par des professionnels ou non), et notamment les soins à domicile.

Location de matériel médical

Béquille, tribune, chaise roulante, lit médical, etc. Autant d'accessoires qui peuvent s'avérer très utiles, voire indispensables, après une opération ou une maladie. Dans bien des cas, l'achat de ce matériel - qui peut être très coûteux - ne se justifie pas. Il est dès lors plus indiqué de les louer, voire de les emprunter.

À qui s'adresser ?

Inutile de couper les cheveux en quatre, adressez-vous en priorité à votre mutuelle. Via son service de soins à domicile, elle met des accessoires médicaux à votre disposition pour des montants très raisonnables. Si le matériel n'est pas disponible, elle pourra vous recommander d'autres adresses où vous pourrez en bénéficier.

En cas de pénurie, vous pouvez faire appel à toutes les mutuelles pour décrocher la perle rare : si certaines ne prêtent qu'à leurs membres, d'autres acceptent en effet de louer à toutes les personnes qui en font la demande (mais à des conditions moins avantageuses que pour leurs membres).

Afin d'éviter les abus, certains accessoires ne seront prêtés que sur présentation d'une attestation médicale.

Certains pharmaciens et bandagistes louent également des (petits) accessoires médicaux (le choix est plus limité et le coût plus élevé qu'à votre mutuelle). Renseignez-vous auprès de votre officine.

En matière d'accessoires médicalisés disponibles à la location, la liste est particulièrement longue: béquille, tapis roulant, siège pour baignoire, lit médical, aérosol, tribune de marche, chaise roulante, soulève-malade, vélo d'appartement, etc. Si beaucoup d'accessoires peuvent être loués, certaines parties – comme les masques d'aérosols par exemple – devront être achetées pour des raisons d'hygiène.

La Croix-Rouge à votre service

Si votre mutuelle n'est pas en mesure de vous procurer l'accessoire souhaité, elle vous dirigera probablement vers une antenne régionale de la Croix-Rouge. Vous pouvez également tenter directement votre chance auprès de cet organisme. Gérée au niveau local, cette activité permet aux volontaires de la Croix-Rouge de Belgique de financer diverses activités sociales mises en œuvre au niveau de leur commune !

Pour trouver l'adresse de votre section locale, contactez la Croix-Rouge :

Croix-Rouge de Belgique
Rue de Stalle 96
1180 Bruxelles
Tél. gratuit : 105
Info@redcross.fr.be
www.croix-rouge.be

Combien ça coûte ?

Les prix dépendront tant de votre mutualité (et de leurs sections locales) que de la nature des accessoires proposés. Si certains accessoires sont toujours loués (notamment les appareils les plus sophistiqués comme les lits médicaux), d'autres peuvent vous être gracieusement prêtés (si vous êtes membre de la mutuelle). Dans tous les cas, vous devrez payer une caution qui sera remboursée à la remise du matériel. À la Croix-Rouge, les accessoires sont toujours payants et les tarifs généralement plus uniformes que dans les mutuelles.

Vaincre la dépression

Le passage de la vie active à la retraite peut augmenter le risque de dépression. Parfois masquée par des pathologies plus graves (maladie d'Alzheimer, démence…), elle n'est que trop rarement diagnostiquée.

De nombreuses conditions, lorsqu'elles sont réunies, peuvent favoriser l'installation d'une dépression chronique chez un pensionné. Ainsi l'isolement, la perte d'un être cher, la diminution de l'autonomie sont autant de facteurs qui facilitent le repli sur soi. Une perpétuelle tristesse s'installe alors, causant plus de dégâts qu'on ne l'imagine. À partir de quel âge peut survenir cette phase de dépression ? Qu'est-ce qui l'explique ? Comment réagir ?

Il apparaît que les personnes de plus de 60 ans sont les plus touchées par cette phase dépressive. C'est en effet à cette époque que surviennent certains événements susceptibles de modifier le quotidien. L'arrivée de la retraite provoque ainsi une diminution de l'activité mentale et physique pouvant entraîner parfois le sentiment d'être inutile. Par la suite, des troubles de la concentration peuvent aussi favoriser l'isolement. On remarque aussi que les personnes en maison de retraite sont des sujets à risque. Bien que ces personnes soient entourées de tout un personnel médical et des autres pensionnaires, c'est leur famille qui leur manque le plus. À cela s'ajoute parfois la perte du conjoint. Les seniors en période de deuil ont deux fois plus de risque d'être dépressifs que ceux vivant encore en couple. Les hommes d'ailleurs vivent souvent moins bien cette période.

Les solutions pour vaincre la dépression

Une solution sur le long terme serait de reprendre une activité physique. Pratiquer un sport quotidien permet d'entretenir son corps et par la même occasion de remonter le moral : moins de douleurs articulaires = moins de dépression. Une activité culturelle possède aussi des effets bénéfiques. Faire fonctionner sa mémoire tous les jours rassure sur son état mental.

Rencontrer des gens chaque semaine à heure fixe améliore significativement le quotidien et diminue logiquement les risques de déprime. Posséder un animal de compagnie peut aussi aider contre la solitude et la dépression. L'informatique, Internet, les emails, une webcam peuvent diminuer l'isolement.

À qui s'adresser en cas de déprime ?

Conscientes des retombées négatives que l'isolement peut engendrer chez les personnes âgées, de nombreuses associations mettent en place des groupes d'entraide et proposent des activités de rencontre pour les seniors. Les communes et CPAS qui possèdent un service d'aide aux plus âgés sont en mesure de vous orienter vers ces organismes. Tous les services d'aide à domicile sont également conscients des risques de dépression et tous les professionnels qui y adhèrent sont en mesure de proposer un soutien psychologique (le temps de leur prestation) aux personnes qui en éprouvent le besoin.

Et en cas de deuil ?

La perte d'un conjoint est une épreuve particulièrement éprouvante pour une personne âgée. Pour prévenir la déprime qui guette les veufs et les veuves, plusieurs associations (contactez votre commune pour les connaître) proposent une aide personnalisée intégrant un accompagnement social et psychologique, la participation à des groupes d'entraide, des activités sociales, etc.

SOS suicide

Certaines associations gèrent plus spécifiquement l'accompagnement du deuil après un suicide. Les informations concernant ces associations sont disponibles auprès du Centre de Prévention du Suicide de votre Région.

Centre de prévention du suicide

Avenue Winston Churchill 108 - 1180 Bruxelles
Tél.: 02 650 08 69 - Ligne d'urgence : 0800 32 123
www.preventionsuicide.be

Quid de la maltraitance ?

Physiquement et moralement fragilisées, les personnes âgées peuvent être victimes de maltraitance tant physique que psychologique ou financière.

Que ce soit au sein d'un service d'accueil pour seniors ou de la cellule familiale, les occasions sont légion et il y a lieu d'être attentif. Si vous avez le sentiment que votre intégrité physique ou morale est malmenée, n'hésitez pas à faire appel à un organisme spécialisé dans la maltraitance des plus âgés. Une écoute téléphonique spécialisée existe désormais dans les trois Régions, épaulée par une série d'associations qui proposent un appui social, médical ou psychologique. Dans l'urgence, n'hésitez pas à contacter les services sociaux de votre commune ou de votre mutuelle, les services à domicile, les centres hospitaliers, les centres de santé, etc.

Les formes de maltraitance

Violence physique

Ensemble des atteintes corporelles comme coups, brûlures, bousculades, contentions inappropriées, abus sexuels, etc.

Violence psychologique

Essentiellement verbale, ce type d'agression porte sur l'existence même de la personne, sur son aspect, son état physique ou mental et sur ce que sa présence provoque chez l'aidant (chantage, infantilisation, etc.).

Violence financière

Il s'agit de tous les actes empêchant la personne de maîtriser ses ressources.

Violence civique

Cette catégorie concerne la violation des droits élémentaires du citoyen (placement forcé en institution, détournement de procuration, privation de papiers d'identité, etc.).

Violence médicamenteuse

Il peut s'agir d'excès ou de privation de médicaments (excès de « calmants »).

Négligences

Tout manque d'aide à la vie quotidienne (toilette, ménage, etc.), de caractère intentionnel ou non.

Pour plus d'informations

Libr'âgé

Libr'âgé est une association regroupant différents services autour d'un numéro de téléphone commun et autour d'une méthodologie commune. Cette association met en place des actions de prévention, d'informations, de sensibilisation à destination d'un public le plus large possible : organisation de colloques, de séances de formation, diffusion de brochures, affiches dans les bus, etc.
Infos : 0800 30 330

Service d'Ecoute pour Personnes âgées maltraitées (SEPAM)

Le SEPAM se charge de l'écoute téléphonique de toute personne concernée par une situation de maltraitance, la coordination du travail des professionnels interpellés par une situation de maltraitance, la sensibilisation du public pour éviter la maltraitance.

SEPAM

Bd Anspach 59
1000 Bruxelles
Tél.: 02 223 13 43 (lundi de 12h30 à 16h00 et jeudi de 9h00 à 12h30)
Par email : sepam@inforhomes-asbl.be
www.inforhomes-asbl.be

Soins palliatifs

Les soins palliatifs sont destinés à la personne en fin de vie. Ces soins tendent à assurer l'accompagnement global du patient et de son entourage, tant au niveau de la gestion des symptômes physiques et de la douleur que d'un soutien psychologique ou spirituel.

Pour la législation belge, les soins palliatifs sont considérés comme étant l'ensemble des soins apportés au patient atteint d'une maladie susceptible d'entraîner la mort une fois que cette maladie ne réagit plus aux thérapies curatives.

Un ensemble multidisciplinaire de soins revêt une importance capitale pour assurer l'accompagnement de ces patients en fin de vie, et ce, sur les plans physique, psychique, social et moral.

Les soins palliatifs tendent à garantir et à optimiser la qualité de vie pour le patient et pour sa famille, durant le temps qu'il lui reste à vivre.

Où se pratiquent les soins palliatifs?

Toute personne en fin de vie peut avoir accès aux soins palliatifs, qu'il soit à l'hôpital, en maison de repos ou à son domicile.

À l'hôpital, l'équipe mobile en soins palliatifs intervient auprès du patient à la demande de l'infirmière de soins, du médecin ou de la famille.

Au domicile et en maison de repos, le patient palliatif peut bénéficier, avec l'accord du médecin traitant, de l'intervention d'une équipe de soutien de 2e ligne, spécialisée en soins palliatifs.

Vos aides et soutiens

Cette appellation regroupe toutes les mesures existantes pour favoriser au mieux le confort du patient et de ses proches. Ces aides peuvent être financières ou tout simplement pratiques. En plus d'une allocation financière pour le patient, il est possible d'obtenir le remboursement des frais médicaux, infirmiers et kinés. Avec les congés «interruption de carrière», la famille et l'entourage du patient sont plus disponibles pour accompagner leur proche.

Forfait palliatif

L'obtention d'un statut de «patient palliatif» ouvre le droit à divers avantages financiers que l'on soit au domicile ou en MRPA (maisons de repos pour personnes âgées) et MRS (maisons de repos et de soins). La première démarche est de demander le statut palliatif à la mutuelle du patient par le biais d'un formulaire à compléter par le médecin traitant. Ce document doit être renvoyé aussi rapidement que possible au médecin-conseil de la mutuelle du patient. Les aides financières ne seront effectives qu'une fois les formulaires reçus et traités à la mutuelle.

Euthanasie

En Belgique, l'euthanasie est reconnue comme un droit pour chaque malade à poser ses choix en matière de vie et de mort. Elle est permise lorsqu'elle répond aux conditions édictées par la loi.

L'euthanasie en Belgique

Depuis 2002, l'euthanasie est dépénalisée sous certaines conditions :

- le patient doit être majeur ou mineur émancipé, capable et conscient ;
- sa demande doit être volontaire, réfléchie et répétée sans pression extérieure ;
- il doit être dans une situation médicale sans issue, dans un état de souffrance physique ou psychique constante et insupportable ; qui ne peut être apaisée et qui résulte d'une affection accidentelle ou pathologique grave ou incurable.

L'euthanasie est un acte médical. Toutefois, le médecin n'est pas obligé de pratiquer une euthanasie, mais doit en informer son patient et transmettre le dossier à un autre médecin en vue d'assurer la continuité des soins.

Le médecin doit remplir plusieurs obligations envers le patient, ses proches, l'équipe soignante, et doit contacter un autre médecin. La loi belge autorise dans certains cas d'euthanasier des patients hors phase terminale moyennant des conditions supplémentaires.

Déclaration anticipée de volonté

En Belgique, on peut exprimer des intentions et des refus en matière de soins de santé et de fin de vie pour le cas où on ne serait plus en état de manifester clairement sa volonté (coma, par exemple) en rédigeant ce qu'on appelle une «déclaration anticipée de volonté».

Dans cette déclaration, le patient encore capable d'exprimer sa volonté, demande de manière explicite que soit pratiquée l'euthanasie. Cette déclaration est valable si :

- elle a été rédigée selon le modèle de formulaire que prescrit la loi.
- elle a été établie ou confirmée moins de cinq

ans avant le début de l'impossibilité pour le patient de manifester sa volonté.
- elle a été établie en présence de deux témoins majeurs dont au moins l'un n'a aucun intérêt matériel au décès.

Cette déclaration peut aussi désigner une ou plusieurs personnes de confiance qui, le moment venu, mettront au courant le médecin traitant de la volonté du patient. Ces personnes de confiance cosignent le formulaire.

Le patient peut à tout moment retirer ou adapter sa déclaration anticipée de volonté. Elle ne sera de toute façon exécutée que si le patient est atteint d'une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable, qu'il est inconscient et que son état est jugé irréversible.

Léguer son corps à la science

Vous souhaitez léguer votre corps à la science ? Prenez directement contact avec l'Université de votre choix. Pour que cette démarche soit valide, rédigez un document à la main que vous devrez dater et signer avant de l'envoyer à l'Université. Pour faciliter les modalités du legs après votre décès, n'oubliez pas de garder précieusement une copie de ce document.

L'Université vous retournera un accusé de réception ou une fiche à joindre à votre carte d'identité afin que vos proches et héritiers en soient informés. Au décès, les proches feront part à la commune de votre volonté en lui fournissant la copie du document par lequel vous avez manifesté votre volonté de donner votre corps à la science.

Lors du décès, les hôpitaux universitaires doivent être prévenus dans les plus brefs délais. Le transfert de la dépouille doit avoir lieu au plus tard 48 heures après le décès. Les hôpitaux universitaires n'acceptent que les corps des personnes décédées en Belgique, et pour autant qu'ils ne soient pas soumis à autopsie (dans le cas d'un suicide par exemple).

L'inhumation proprement dite a lieu après que toutes les études aient pu être pratiquées par la faculté de médecine. Un délai de plusieurs semaines, de mois, voire d'années, peut s'écouler entre le don du corps et l'inhumation. Sauf demande expresse de la famille, l'hôpital n'avertit pas les proches du jour de l'inhumation, mais seulement de l'endroit où repose la dépouille mortelle. Certains hôpitaux acceptent de supporter en tout ou en partie les frais d'inhumation.

Lexique

Accueil en cours séjour	Centre adapté pour accueillir des personnes âgées en revalidation durant un court séjour.
Âge de la pension	En Belgique, l'âge légal de la pension est de 65 ans.
Assignation postale	Versement de votre pension par le facteur à domicile.
Bénévolat	Fait d'exercer un travail non rémunéré exécuté bénévolement.
Bouquet	Somme versée au comptant dans le cas d'une vente en viager (voir définition).
Carrière complète	En général, une carrière complète s'étend sur 45 ans. Pour certains métiers, cette durée peut être plus courte.
Carrière mixte	Cas où un travailleur a exercé des activités (simultanément ou successivement) de travailleur salarié et/ou indépendant et/ou fonctionnaire.
Centre d'accueil de jour	Centre qui accueille des personnes âgées durant la journée en leur fournissant un certain nombre de services (soins infirmiers, repas, activités récréatives, etc.).
Centre de soins de jour	Centre qui accueille des personnes âgées durant la journée en leur fournissant un certain nombre de soins appropriés.
Certificat de vie	Ce certificat doit être rentré à intervalles réguliers par les pensionnés qui reçoivent leur pension à l'étranger.
Compromis de vente	Acte officiel par lequel le vendeur et l'acheteur s'engagent à conclure une transaction immobilière.
Condition suspensive	Condition qui suspend la validité d'un accord jusqu'à la réalisation d'un événement.
Congé palliatif	Interruption partielle ou complète de carrière afin d'assister un malade en stade terminal.
Crédit de pont	Crédit accordé pour couvrir la période entre l'achat d'un bien (immobilier) et la vente du bien précédent.

Crédit hypothécaire	Crédit pour lequel le bien immobilier est proposé comme garantie au prêteur.
Crédit professionnel	Crédit souscrit par des indépendants pour les besoins de leur activité.
Donataire	Désigne la personne qui reçoit un don.
Donation	Contrat par lequel le donateur cède, sans contrepartie, un bien à un donataire.
Droits de donation	Montant prélevé par le fisc lorsque la donation dépasse un certain seuil.
Droits d'enregistrement	Taxe payée pour l'enregistrement de certains documents. Formalité qui certifie devant notaire de l'existence d'un acte.
Droits de succession	Impôt prélevé sur l'héritage du défunt.
Faculté de surenchère	Possibilité, lors d'une vente publique, de provoquer une nouvelle séance de vente à condition d'offrir un prix plus élevé.
Fraction de pension	Nombre d'années d'activité prises en considération pour la pension, divisé par 45.
GRAPA	Garantie de revenus aux personnes âgées
Habitation kangourou	Logement qui accueille, dans un espace séparé, des personnes âgées et un jeune ménage.
Héritier réservataire	Héritier légal qui a droit à une partie de l'héritage (descendants, parents ou conjoints).
INAMI	Institut national d'Assurance Maladie-Invalidité
Index pivot	Niveau de l'indice des prix à la consommation auquel la pension est revalorisée.
Légataire	Héritier
Legs	Don effectué par testament prenant effet à la mort du donateur.
Maison de repos	Institution où des personnes âgées résident en permanence.
Maison de repos et de soins	Institution où des personnes âgées résident en permanence et où elles peuvent bénéficier de soins appropriés.
Mandat	1. Accord pour qu'une personne puisse avoir le pouvoir de faire des actes juridiques pour une autre. 2. Mode de paiement sous forme de chèque postal. 3. Fonction exercée (durant un temps déterminé) par une personne désignée par d'autres.

Médiateur	Organisme indépendant et impartial qui examine les plaintes et résout les contentieux.
Médiation de dettes	Médiation entre créanciers et débiteurs en matière de dettes.
Nue-propriété	Fait de posséder un bien sans pour autant pouvoir l'habiter ou le louer. Le bien peut par contre être vendu ou donné.
Offre d'achat	Document par lequel on s'engage irrévocablement à acheter un bien immobilier.
Option	Engagement par lequel le vendeur donne au candidat acquéreur d'un immeuble, un délai de réflexion durant lequel il s'engage à ne pas vendre à un tiers.
Pécule de vacances	Somme payée chaque année (au mois de mai) pour couvrir une partie des frais de vacances des employés et des fonctionnaires pensionnés.
Pension alimentaire	Somme versée régulièrement à une personne (ex-partenaire, enfant, etc.) pour couvrir ses besoins quotidiens.
Pension complémentaire	Pension extralégale souscrite auprès d'un organisme financier à titre personnel ou par certains employeurs pour leurs employés.
Pension d'isolé	Pension de retraite accordée à une personne célibataire ou mariée sous certaines conditions.
Pension de ménage	Pension de retraite accordée à une personne mariée dont le conjoint ne dispose pas de revenu et ne bénéficie ni d'une pension ni d'autres prestations sociales.
Pension de survie	Pension que le conjoint survivant peut obtenir sur base de l'activité exercée par le conjoint décédé.
Pension de retraite	Pension accordée en fonction de la carrière professionnelle personnelle comme salarié, indépendant ou fonctionnaire.
Pension inconditionnelle	Pension versée en fonction des cotisations versées en qualité de travailleur indépendant (si l'intéressé ne perçoit ni pension de retraite, ni pension de survie).
Pension légale	Pension accordée aux travailleurs calculée sur base de la carrière professionnelle.
Pension minimum garantie	Montant en dessous duquel la pension de retraite ne peut descendre, pour autant que les conditions de durée de carrière sont respectées.

Personne à charge	Membre de la famille dont on assume la charge exclusive ou principale (le cohabitant légal est considéré comme une personne à charge s'il est invalide à 66 %).
Précompte professionnel	Avance sur les impôts retenue mensuellement sur les revenus (si le montant imposable est supérieur au montant plancher).
Prépension	Allocation de chômage complétée par une indemnité versée par l'employeur ou un fonds de fermeture à des travailleurs licenciés jusqu'à l'âge légal de la pension.
Prêt sous seing privé	Prêt accordé par un particulier à un autre particulier.
Quotité disponible	Part de la succession dont l'auteur du testament peut disposer librement.
Récupération de l'indu	Récupération des montants de pension versés par erreur.
Rente viagère	Rente que l'acheteur s'engage à payer régulièrement au vendeur jusqu'à son décès.
Cotisation de solidarité	Retenue légale variant entre 0,5 % et 2 % du montant total mensuel brut de la pension.
Retenue frais de funérailles	Retenue de 0,5 % du montant mensuel brut de la pension, destinée au financement de l'indemnité de funérailles (uniquement pour les fonctionnaires).
Retenue soins de santé	Retenue de 3,55 % sur la pension brute versée à l'INAMI.
Service-flat	Studio loué ou acheté dans un ensemble de logements destinés aux plus de 60 ans (couple ou isolé). Les résidents qui y vivent de manière indépendante bénéficient d'une série de services payants : repas, ménage, soins paramédicaux, loisirs...
Service à domicile	Services (ménagers, administratifs, repas...) dispensés à domicile.
Soins palliatifs	Soins appropriés (soins antidouleur, soins de confort, soutien psychologique, social et spirituel, etc.) prodigués à des malades en fin de vie.
Statut BIM	Statut de Bénéficiaire d'intervention Majorée qui permet à certaines personnes plus fragilisées (invalides, handicapés, veuve/veuf, pensionnés...) de bénéficier d'avantages financiers et sociaux dans certains cas (achat de médicaments, consultations médicales, transports publics, etc.).
Succession légale	Succession réglementée par la loi en vigueur lorsque le défunt n'a pas laissé de testament.
Succession testamentaire	Succession conditionnée par l'existence d'un testament rédigé par le défunt (olographe ou notarié) qui modifie l'ordre légal de succession.

Télévigilance	Système qui permet aux personnes âgées ou aux handicapés d'alerter à distance les services de secours.
Testament notarié	Testament dicté à un notaire par le testateur.
Testament olographe	Testament écrit de la main du testateur.
Testateur	Personne qui désigne par testament les bénéficiaires de sa succession après sa mort.
Usufruit	Droit de jouir de biens dont un autre à la propriété.
Vente aux enchères	Vente durant laquelle les acheteurs potentiels peuvent surenchérir. Le plus offrant emporte le bien (moyennant l'accord du vendeur).
Vente de gré à gré	Vente durant laquelle vendeur et acheteur s'entendent en direct sur le prix et les conditions de vente.
Vente publique	Vente aux enchères d'un bien immobilier.
Viager	Vente par laquelle un acheteur s'engage à payer une rente régulière jusqu'au décès du vendeur. Le montant de cette rente dépend de l'âge du vendeur et du « bouquet » (voir définition) payé comptant au moment de la vente.
Virement bancaire	Document qui permet de virer directement de l'argent d'un compte bancaire à un autre.

Colophon
Rédaction finale : service Communication externe de l'ONP (Vik Beullens, Ingemar Van Wietendaele, Florent Mages, Pieter Stallaert, Patrik Locquet, Christophe Blerot).
Rédaction : K.ractère (Myriam Banaï, Ghislain Cotton, Saâd Kettani)
Création et mise en page : 4Sales
Impression : Drukkerij Geers Offset
Editeur responsable : Marc De Block, ONP, Tour du Midi, 1060 Bruxelles

Communication importante
Les informations reprises dans ce guide le sont à titre purement informatif et n'ont pas force de loi. Aucun droit ou obligation ne peut être déduit des textes publiés dans ce guide. Nous ne pouvons garantir que les informations qui y sont reprises sont complètes, précises ou actuelles, malgré le fait que nous ayons pris toutes les mesures possibles pour vous informer correctement. Si malgré nos efforts vous constatiez des inexactitudes, nous vous invitons à les communiquer à l'éditeur responsable. Dans la mesure du possible, nous tiendrons compte de vos remarques dans une prochaine édition du guide.

La mention d'entreprises, organisations, services ou produits ne signifie pas que ceux-ci sont recommandés par l'ONP ou qu'ils sont plus performants que d'autres entreprises ou produits qui ne sont pas mentionnés dans ce guide.